

Cálcio reduz risco de cálculo renal

NOVA YORK — Mulheres que consomem grande quantidade de alimentos ricos em cálcio têm risco menor de desenvolver cálculos renais. A maioria das pedras nos rins se formam quando o cálcio se combina com outras substâncias químicas que ocorrem naturalmente no organismo, como o oxalato. Por isso, alguns pesquisadores sugerem que dietas pobres em cálcio podem prevenir o problema. O oposto, no entanto, é que parece funcionar, concluiu o médico Robert Heaney, professor de medicina da Creighton University, em Omaha. Heaney constatou que o aumento do consumo de cálcio reduz a absorção de oxalato, diminuindo, assim, o risco de formação de cálculos renais. Segundo o médico, isso não funciona para os suplementos de cálcio.