

^{Saúde} Cálcio pode reduzir risco de doenças cardiovasculares

Estudo diz que comer diariamente alimentos ricos no nutriente ajuda a evitar absorção de colesterol

• NOVA YORK. O consumo diário de alimentos ricos em cálcio pode reduzir significativamente o risco de doenças do coração. Cientistas da Universidade da Carolina do Sul estudaram 35 mil mulheres na fase pós-menopausa e concluíram que aquelas que ingeriram muito cálcio tiveram o risco de isquemia cardíaca reduzido em cerca de 35%. Os pesquisadores americanos ressaltaram, porém, que não há qualquer benefício quando o cálcio é obtido através do leite com gordura. Porém, são boas fontes do nutriente alimentos como cereais, verduras, arroz e laranja.

Os cientistas acreditam que o cálcio, ao se ligar a ácidos na bile, forma uma espécie de barreira insolúvel que ajuda a prevenir a absorção do colesterol pelo organismo. Os altos níveis de colesterol no sangue são um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares.

Suplementos também ajudam a prevenir problema de coração

Para verificar se os benefícios do cálcio sobre o coração realmente têm um papel significativo na prevenção de distúrbios cardiovasculares, o pesquisador Robert M. Bostick e sua equipe acompanharam o histórico médico de cerca de 35 mil mulheres entre 1986 e 1994.

Todas as participantes do estudo responderam a questionários detalhados sobre a sua dieta diária: a quantidade consumida de determinados alimentos e suplementos.

Os cientistas concluíram que a forma como o cálcio é consumido influencia diretamente no nível de redução de risco de doenças cardíacas com o qual a mulher será beneficiada.

Se a pessoa toma, por exemplo, um suplemento diário de cálcio, cuja dose é de até 500 miligramas, o risco de morrer de isquemia cardíaca é 46% mais baixo do que o da mulher que não toma esse tipo de suplemento.

Mas, se a mulher toma a mesma quantidade de cálcio obtida através de laticínios gordurosos, por exemplo, ela não tem nenhum ganho significativo na redução do risco cardíaco, disseram os cientistas.

Suco de laranja pode ser ótima fonte de cálcio

— Existem fortes indícios de que o cálcio proveniente dos produtos derivados do leite com gordura não tem os mesmos benefícios para o coração do que o nutriente obtido através de outros alimentos — advertiu o pesquisador americano.

Os suplementos, porém, estão longe de ser a única fonte não gordurosa de cálcio. Segundo Chris Rosenbloom, da Associação Americana de Dieta, o nutriente é encontrado numa grande quantidade de alimentos.

— Em três quartos de um copo de suco de laranja, há 225 miligramas de cálcio. Em um copo inteiro da bebida, é possível obter praticamente a mesma quantidade do que num copo de leite — disse Rosenbloom. ■