



Suplementos de cálcio podem causar danos ao coração, diz estudo

Em um novo estudo que alerta para a grande diferença entre obter nutrientes naturalmente ou através de pílulas, pesquisadores da Universidade Johns Hopkins, EUA, descobriram que dietas ricas em cálcio podem ser benéficas para o coração, mas a ingestão exagerada do mineral por meio de suplementos eleva o risco de acúmulo de placas nas artérias (aterosclerose) e danos ao órgão. Segundo os cientistas, uma das principais motivações da investigação foram justamente pesquisas anteriores indicando que o cálcio dos suplementos não chegava aos ossos nem era totalmente excretado na urina dos consumidores, o que implica que ele deveria se acumular em alguma parte do corpo.

Assim, a distinção entre a absorção e os efeitos na saúde dos nutrientes dependendo de sua fonte ganha ainda mais importância diante de levantamento recente da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Para Fins Especiais e Congêneros (Abiad). Ele revelou que 54% dos lares brasileiros abrigam ao menos um indivíduo que toma algum tipo de suplemento. E embora as vitaminas liderem a lista, com 48% do consumo, os minerais, como o cálcio, ficam em segundo lugar no consumo, com 22%, à frente de substâncias extraídas de plantas, com 19%. Já nos EUA, o Instituto Nacional de Saúde estima que 43% da população adulta toma suplementos com cálcio, inclusive mais da metade das mulheres acima de 60 anos, a maioria sem orientação médica, por acreditar que assim podem se prevenir da osteoporose.

— Quando o assunto é o uso de suplementos de vitaminas e minerais, particularmente de cálcio para a saúde dos ossos, muitos americanos acham que quanto mais é sempre melhor — resume Erin Michos, vice-diretora de cardiologia preventiva e professora da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins, uma das autoras do estudo, publicado esta semana no periódico “Journal of the American Heart Association”. — Mas nosso estudo oferece evidências de que o excesso de cálcio na forma de suplementos pode prejudicar o coração e o sistema vascular.

ALIMENTOS SÃO A FONTE MAIS SEGURA

Na pesquisa, os cientistas acompanharam 2,7 mil dos cerca de 6,8 mil voluntários do Estudo Multiétnico da Aterosclerose (Mesa, na sigla em inglês), projeto de longo prazo financiado pelo governo americano para investigar este que é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas. Com idades que variavam de 45 a 84 anos quando do início do estudo, em 2000, os participantes responderam na época um extenso questionário sobre seus hábitos alimentares, o que permitiu avaliar quanto cálcio ingeriam a partir do consumo de alimentos como laticínios, verduras e outros alimentos ricos ou enriquecidos com o mineral, como cereais matinais.

Separadamente, os pesquisadores também fizeram um inventário dos remédios e suplementos que cada um dos voluntários tomava diariamente. Por fim, eles foram submetidos a exames de tomografia computadorizada para medir sua taxa de cálcio nas artérias coronárias, um marcador de risco de desenvolvimento de doenças no coração. No início do estudo, 1.175 dos participantes apresentavam alguma formação de placas nas suas artérias coronárias nos exames. Estes foram repetidos em todos os participantes dez anos depois, para avaliar se as placas haviam aumentado, diminuído ou aparecido nos que estavam livres delas.

Na análise, os pesquisadores inicialmente dividiram os voluntários em cinco grupos baseados no total de cálcio que ingeriam, seja por meio da dieta ou através de suplementos. Depois de ajustarem os dados de acordo com a idade, sexo, etnia, prática de exercícios, tabagismo, educação, peso, uso de álcool, pressão sanguínea, glicemia e histórico médico familiar dos participantes, os cientistas separaram os 20% deles com maior consumo total de cálcio, acima de 1,4 grama por dia. Os cálculos mostraram então que este subgrupo tinha 27% menos chances de desenvolver problemas no coração indicados pelo marcador de cálcio nas artérias coronárias do que os 20% dos voluntários com menor ingestão do mineral, abaixo de 400 miligramas diários.

A seguir, no entanto, os pesquisadores decidiram se focar nas diferenças entre aqueles cujo cálcio vinha apenas da dieta daqueles que obtêm o mineral por meio dos suplementos, consumidos por 46% dos integrantes do estudo. Novamente levando em conta as mesmas diferenças demográficas e de estilo de vida que também podem influenciar no desenvolvimento de problemas cardíacos, como na análise anterior, os cientistas descobriram que os usuários dos suplementos tinham uma chance 22% maior de verem suas taxas de cálcio nas artérias coronárias subirem ao longo da década.

— Há claramente algo diferente em como o corpo usa e responde aos suplementos frente à ingestão pela dieta que os torna (os suplementos) mais perigosos — comenta John Anderson, professor emérito de nutrição da Universidade da Carolina do Norte e coautor do estudo. — Pode ser porque os suplementos contêm sais de cálcio, ou pode ser que isso aconteça por se tomar uma grande dose de uma vez que o corpo não seja capaz de processar.

CIENTISTAS RECOMENDAM CAUTELA

Já entre os participantes que tinham a maior ingestão de cálcio exclusivamente por meio da dieta, com mais de 1.022 miligramas por dia, os pesquisadores não observaram nenhum aumento na taxa de cálcio nas artérias coronárias, e conseqüentemente do risco de desenvolver problemas cardíacos de acordo com este marcador, nos dez anos do estudo.

— Baseados nestas evidências, podemos dizer a nossos pacientes que não parece haver qualquer risco em ter uma dieta saudável para o coração que inclua alimentos ricos em cálcio, e que talvez isso até seja benéfico para o coração — conclui Erin. — Mas os pacientes devem realmente discutir com seus médicos planos de tomar suplementos de cálcio para definir qual seria a melhor dosagem ou mesmo se

realmente precisam deles.

Fonte: [O Globo](#)

[Read More](#)
