

Todas as pessoas deveriam utilizar reposição de cálcio?

A indicação de suplementação de cálcio é uma decisão que deve ser tomada em consulta médica e baseada na ingestão diária deste nutriente. Pessoas com uma alimentação adequada com laticínios, peixes (principalmente os pequenos como a sardinha, peixe-rei, etc) e vegetais verde-escuros não tem necessidade de cálcio extra, a menos que tenham alguma doença que justifique o seu uso (como a osteoporose). É importante lembrar que a vitamina D é fundamental para a fixação do cálcio ingerido e que os idosos acima de 70 anos devem receber suplementação desta vitamina.