

Tot ce trebuie să știi despre importanța calciului în sânge

Ce este calciul?

Calciul este unul dintre cele mai importante minerale din organism, acesta reprezentând aproximativ 2% din masa corporală.

Puțini dintre noi știu însă că 99% din calciul din organism se găsește în oase și dinți, în timp ce numai 1% există în circulația sangvină. Această cantitate de 1% reprezintă **calciul seric (din sânge)** și poartă denumirea de **calciu total**. O parte din acesta circulă sub formă liberă și este activ metabolic (**calciul ionic**), iar cealaltă parte este legată de albumină și de alte elemente chimice.

Importanța calciului în organism

Acest mineral are un **rol structural** important în formarea și consolidarea oaselor și dinților. În plus, calciul are și **rol funcțional**, contribuind la:

- Coagularea sângelui, prin participarea lui la formarea trombinei (în faza a II-a a coagulării);
- Buna funcționare a miocardului;
- Con tracția, dar și relaxarea musculară;
- Transmiterea impulsurilor nervoase;
- Creșterea imunității, prin stimularea capacității antimicrobiene a leucocitelor;
- Activarea enzimelor;
- Absorbția fierului și a vitaminei B12;
- Sinteza și secreția unor hormoni.

Când trebuie să efectuăm analize pentru a evidenția un eventual deficit de calciu?

Dozarea calciului seric reprezintă măsurarea nivelului calciului din circulația sangvină (care nu este stocat în oase și dinți). Pentru a verifica densitatea osoasă sunt utilizate teste paraclinice, precum *osteodensitometria*.

Pentru estimarea nivelului calciului, există metode prin care se verifică atât calciul total din sânge, cât și calciul ionic. Este important să măsurăm și calciul ionic, deoarece pot exista situații în care calciul total se încadrează în valori normale, însă calciul disponibil (cel ionic, care circulă neatașat la albumină) este scăzut.

În principal, dozarea calciului este recomandată:

- Pentru a diagnostica afecțiuni paratiroidiene, renale, osoase, pancreatice sau anumite tipuri de cancer;
- După un transplant de rinichi;
- Dacă pacientul prezintă simptome precum furnicături, amorțeli, crampe, greață, constipație, slăbiciune sau lipsa poftei de mâncare.

În schimb, un nivel normal de calciu în sânge nu înseamnă obligatoriu un aport optim al calciului provenit din alimentație. Deși dieta zilnică poate fi săracă în acest mineral, nivelul calciului poate fi reglat din depozitele osoase.

Semne ale hipocalcemiei

Principalele simptome care pot indica o carență de calciu în sânge cuprind: contracturi musculare, furnicături, palpitații, oboseală, scăderea capacității de concentrare, dureri articulare, afecțiuni osoase sau carii dentare, scăderea imunității organismului și chiar probleme ale sistemului reproducător (deregări menstruale la femei și scăderea potenței la bărbați).

Dieta saracă în calciu reprezintă cea mai comună cauză a carenței de calciu și poate fi tratată la recomandarea medicului prin suplimente nutritive și o alimentație sănătoasă.

Care sunt cauzele hipercalcemiei?

Concentrația crescută a calciului în sânge, peste valorile normale, survine în special prin tratament intravenos pe o perioadă mai lungă de timp.

Excesul de calciu reprezintă un pericol ce poate conduce la insuficiență renală sau aritmii cardiace. În plus, hipercalcemia poate agrava problemele persoanelor care suferă de afecțiuni cardiace sau renale.

Deși carența de calciu este cea mai des întâlnită tulburare minerală a organismului, nu sunt puține nici cazurile de hipercalcemie. Simptomele excesului de calciu în sânge cuprind: grețuri, depresie, sete, dureri de oase, scăderea ritmului cardiac, dureri musculare sau cefalee.

Cum se interpretează nivelul calciului în sânge?

Interpretarea rezultatelor dozării calciului este relativă, deoarece valorile normale pot să difere în funcție de laboratorul unde este luată analiza, dar și de factori precum vârsta și sexul pacientului. Spre exemplu, la persoanele în vârstă și la femeile însărcinate putem întâlni un nivel scăzut de **calciu seric total**.

Cum ne pregătim pentru dozarea calciului?

Pentru a nu influența rezultatele analizei, este recomandat să nu consumăm alimente sau băuturi și să nu administrăm medicamente, suplimente de calciu sau Vitamina D cu cel puțin 12 ore înainte de recoltare.

Recoltarea de sânge se efectuează dimineața, deoarece există variații ale nivelului de calciu în sânge pe parcursul zilei.

Alți factori precum transfuziile de sânge, dializa sau administrarea de diuretice pot influența rezultatul testării nivelului de calciu, de aceea este recomandat să vă adresați medicului dumneavoastră pentru interpretare.

Ce alimente conțin o cantitate crescută de calciu?

Putem preveni hipocalcemia prin consumul unor alimente bogate în calciu, precum: conservă de sardine în suc propriu, făină de pește, iaurt, ouă, somon, migdale, morcov, țelină, varză, spanac, sfeclă roșie sau conopidă.

Pentru o bună absorbție, este necesar să asociem alimentele bogate în calciu cu vitamina D, A și C.

Să fim sănătoși, fiind informați!

Surse:

www.healthline.com

www.merckmanuals.com