

INGESTÃO DE
CÁLCIO
NA DIETA
DE ADULTOS AO REDOR
DO MUNDO



www.iofbonehealth.org

Ca

dieta

mundo

adultos



POR QUE O CÁLCIO É IMPORTANTE



Ca

Calcium

40.078

A ingestão de cálcio é um dos muitos fatores envolvidos no **pico de massa óssea em crianças e adolescentes**, e na **manutenção** da massa óssea em adultos.

Quando a perda óssea ocorre a um ritmo de 1% por ano, a perda de cálcio é de **aproximadamente 15 g por ano**.

99% do total de 1 kg de cálcio presente, em média, no corpo de um adulto **encontra-se nos ossos**.

A **baixa ingestão de cálcio** em algumas populações pode afetar negativamente a **retenção da massa óssea** em adultos mais idosos.

O cálcio é um **importante componente dos ossos**; representa cerca de **30 a 35% de sua massa** e é responsável por grande parte de sua resistência.

PRINCIPAIS

DESCOBERTAS

Os dados mostrados no Mapa da Ingestão de Cálcio em Dietas foram obtidos a partir de um Estudo publicado em novembro de 2017¹

GRANDE VARIAÇÃO DE INGESTÃO

A ingestão média de cálcio em dietas de adultos variou entre 175 mg/dia no Nepal e 1.233 mg/dia na Islândia.

NÃO HÁ UMA PADRÃO claro baseado em **sexo, idade**, zona de residência (se urbana ou rural) ou faixa de renda nos diferentes países.

MAIS DADOS NECESSÁRIOS

Muitos países da **ÁFRICA, AMÉRICA CENTRAL E AMÉRICA DO SUL, DO ORIENTE MÉDIO E DA ÁSIA CENTRAL** não têm estimativas disponíveis. No caso daqueles países que contam com tais estimativas, a ingestão variou entre **400 e 700 mg/dia**.

INGESTÃO MÉDIA MAIS BAIXA

A maioria dos países do sul, leste e sudeste asiático apresentam **uma média de ingestão de cálcio na dieta muito baixa: menos de 400 a 500 mg/dia**, inclusive em países grandes como **China, Índia, indonésia e Vietnã**.



INGESTÃO MÉDIA MAIOR

Todos os países com **ingestão média de cálcio na dieta acima de 1.000 mg/dia** encontravam-se no Norte da Europa.

PAÍSES DA REGIÃO ÁSIA-PACÍFICO

Muitos países da região Ásia-Pacífico com **ingestões de cálcio muito baixas** também apresentam **status de vitamina D subótimos** com **níveis séricos médios de 25 (OH)** que variam entre **25 e 49 nmol/L**, inclusive China, Malásia, Índia e Coreia do Sul. Veja o Mapa da Vitamina D da IOF (Fundação Internacional da Osteoporose) <https://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/vitamin-d-studies-map2>.

DADOS RELEVANTES DE 74 PAÍSES

123 países não possuíam dados qualificativos sobre a ingestão de cálcio.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Apenas 24% dos estudos contam com dados recentes (publicados após o ano 2000) e representativos de todo o país a que correspondem; os tamanhos das amostragens variam de **32 a 306.329 participantes**.

