

## BISGLICINATO DE CÁLCIO 20%

O cálcio, assim como o magnésio, é um macro elemento. É o mineral mais abundante do organismo (1100g a 1200g), dos quais 90% estão no esqueleto. O restante é repartido entre os tecidos, sobretudo os músculos e o plasma sanguíneo. É um elemento primordial da membrana celular, na medida em que controla sua permeabilidade e suas propriedades eletrônicas. Está ligado as contrações das fibras musculares lisas, á transmissão do fluxo nervoso, á liberação de numerosos hormônios e mediadores do sistema nervoso, assim como á atividade plaquetária (coagulação do sangue).

**INDICAÇÕES:** O cálcio é essencial para a transmissão nervosa, coagulação do sangue, contração muscular, atua também na respiração celular, além de garantir uma boa formação e manutenção de ossos e dentes. Por sua presença na formação óssea o cálcio é um dos elementos mais abundantes no corpo humano. Outras funções: Recentemente foi descoberto que o cálcio ajuda na produção dos líquidos linfáticos.

**DOSES E USOS:** Doses diárias recomendadas: 500-1500 mg de cálcio elementar.

**REAÇÕES ADVERSAS/PRECAUÇÕES:** Seu excesso pode ocasionar as conhecidas “pedras” no rim, que são na verdade pequenos aglomerados de uma substância conhecida como oxalato de cálcio. Este tipo de formação é mais comum em decorrência da ingestão de cálcio de origem mineral (presente no solo e conseqüentemente na água de determinadas regiões) e também em alguns suplementos alimentares, já que este tipo de cálcio não é muito bem absorvido pelo organismo. Ingestão de água em quantidade suficiente ajuda evitar as pedras nos rins.

Consumir cálcio em excesso também pode ocasionar a redução de outros minerais, como magnésio.

Também seu excesso pode causar anorexia, dificuldade de memorização, depressão, irritabilidade e fraqueza muscular.

**INTERAÇÕES:** Medicamentos a base de Glicocorticóide, usados por exemplo no tratamento da asma, diminuem a absorção de cálcio.

**CONTRA-INDICAÇÕES:** Não constam


### REFERÊNCIAS

1. BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. Formulário Medico Farmacêutico. 3ºed, São Paulo: Pharmabooks, 2006.
2. Food Ingredients Brasil nº 4- 2008

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto - Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349

 vendas@farmacam.com.br

 whatsapp (21) 98493-7033

 Facebook.com.br/farmacam

 Instagram.com.br/farmacam