

În loc să bem lapte sau să luăm suplimente pentru a obține cantitățile necesare de calciu, putem consuma apă minerală bogată în acest element chimic, ne sfătuiește un grup de cercetători, citat de Reuters.

"Caracteristica specială a apei minerale ca sursă de calciu este că este o alternativă fără calorii la lapte și la produsele lactate", a explicat pentru Reuters Health într-un e-mail Theresa Greupner de la Universitatea Leibniz din Hanovra. "Într-o lume cu un număr în creștere constantă de persoane supraponderale și obeze este important să se reducă consumul de energie și să se promoveze alternative pentru a satisface nevoia de calciu fără a recurge la laptele hiper caloric și la produsele lactate", a explicat ea.

Studiul echipei sale, finanțat de Asociația Producătorilor Germani de Apă Minerală Îmbuteliată, a analizat cât de bine absoarbe corpul calciul de la cinci produse diferite (trei tipuri de apă minerală bogată în calciu, lapte și un supliment de calciu), fiecare conținând 300 mg de calciu.

Potrivit rezultatelor studiului la care au participat 21 de bărbați și femei, nu a existat nici o diferență în modul în care a fost absorbit calciul din aceste surse diferite, au indicat cercetătorii în ediția online, din 19 iunie, a publicației Journal of the American College of Nutrition.

De asemenea, prezența altor minerale în apă nu a afectat absorbția de calciu.

Majoritatea apelor minerale au detaliată pe etichetă lista și cantitatea mineralelor din compoziție astfel că, cu cât cantitatea de calciu este mai mare, cu atât apa respectivă este mai bună ca sursă de calciu, a explicat Greupner.

O persoană trebuie să bea zilnic doi litri de apă conținând 500 de miligrame/L sau peste trei căni de lapte de circa 200 de grame fiecare pentru a satisface standardele germane zilnice, de 1000 mg de calciu. Prin comparație, în Statele Unite, pentru adulți se recomandă administrarea a 1300 mg de calciu pe zi.

Studiul reia concluziile unei cercetări făcute în Italia în 2004 de o echipă condusă de Maria Luisa Brandi de la Universitatea din Florența, potrivit căreia calciul din apa minerală este absorbit la fel de bine ca acela din lapte.

"Conceptul este bine stabilit în medicină", a precizat Brandi prin telefon pentru Reuters, adăugând că recomandă apa cu conținut ridicat de calciu pentru pacienții cu osteoporoză.

AGERPRES