

ASPARTATO DE CÁLCIO

PROPRIEDADES

O Aspartato de Cálcio trata-se de uma forma de veiculação de Cálcio.

Apresenta vantagens, quando comparado com as diversas opções de suplementação de Cálcio a partir de seus sais inorgânicos, tal como o carbonato de cálcio, por exemplo.

A forma de composto orgânico do mineral suplementado torna-o muito mais biodisponível, com melhor aproveitamento do cálcio suplementado.

Dentre as diversas alternativas de sais orgânicos de cálcio, destaca-se a forma de Aspartato de cálcio

O Aspartato é a forma salificada do Ácido Aspártico, um aminoácido não essencial.

Para podermos entender a vantagem da veiculação do Cálcio, na forma de Aspartato de cálcio, precisamos, impreterivelmente, discernir as propriedades desse aminoácido, o Ácido Aspártico.

1. Ácido Aspártico desenvolve um papel fundamental na bioenergética das células, incrementando a eficiência energética dos processos metabólicos
2. É encontrado em altas concentrações no cérebro, e exerce papel importante no transporte de Potássio e Magnésio para o interior das células nervosas
3. Combate quadros de fadiga precoce e/ou crônica.
4. Grande auxiliar na eliminação da amônia, substância altamente tóxica que se forma durante o metabolismo dos aminoácidos e outras aminas biógenas, sobretudo nas atividades físicas mais intensas.

Sabemos que a suplementação de Cálcio deve estar sempre cercada de cuidados em questão de seu equilíbrio com o Magnésio, dentro de uma relação de proporcionalidade não superior a 2:1, com vantagem para o Cálcio. A suplementação na forma de Aspartato de magnésio permite maior segurança quanto a esse quesito, devido à otimização da utilização do Magnésio pelo nosso organismo, garantida pelo Aspartato.

Mormente, quando o objetivo da suplementação de Cálcio, Aspartato de cálcio traz grandes vantagens, quando em comparação com quaisquer das formas de veiculação de Cálcio. Os motivos de tais benefícios ficam bastante claros, em vista das propriedades já enumeradas para o Ácido Aspártico.

INDICAÇÕES

O cálcio previne e trata a osteoporose, possui propriedades protetoras contra o câncer colo-retal e a hipertensão arterial. Indicado na gravidez, na intoxicação por magnésio (superdose de sulfato de magnésio), reduz o colesterol e ajuda a prevenir doenças cardiovasculares. Combate quadros de fadiga precoce e/ou crônica.

POSOLOGIA RECOMENDADA: de 200 a 1.000 mg em Cálcio elementar.