

Cálcio Vegetal e Densidade Óssea e por Que Nem Toda Folha Verde é Igual — Perspectiva Bioquímica 2025

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 11/03/2025

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre cálcio vegetal e densidade óssea: por que nem toda folha verde é igual, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/calcio-vegetal-e-densidade-ossea-por-que-nem-toda-folha-verde-e-igual-2025-03-11>

Uma das maiores surpresas bioquímicas reside no fato de que o cálcio da couve tem maior biodisponibilidade intestinal do que o cálcio do leite de vaca, enquanto o do espinafre é praticamente inabsorvível.

Vantagem: Folhas de baixa carga de oxalato (Couve, Rúcula, Brócolis)

Apresentam taxa de absorção de cálcio superior a 50% (contra 32% dos laticínios), sem os malefícios de gorduras saturadas associadas.

Desvantagem: O aprisionamento pelo ácido oxálico (Espinafre e Beterraba)

O ácido oxálico liga-se irreversivelmente ao cálcio formando oxalato de cálcio insolúvel, resultando em taxa de absorção inferior a 5% e aumentando o risco de cálculo renal em indivíduos suscetíveis.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Diversifique suas fontes de cálcio com couve refogada no azeite, sementes de gergelim moídas (tahine), tofu enriquecido com sulfato de cálcio e amêndoas cruas.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 11/03/2025 às 02:52.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.