



- Copia de nuestra entrada del 11/08/2010, que fue sabotada por ataque informático-

Cuidado con los suplementos de calcio innecesarios: riesgo de infarto de miocardio

de [Hemos leído...](#) de ABZ



La mayoría de las Guías de Práctica Clínica recomiendan una adecuada ingesta de calcio en la prevención y tratamiento de la osteoporosis, por lo que los suplementos de calcio son habitualmente prescritos en personas mayores de 50 años. Estudios observacionales sugerían que una ingesta alta de calcio incluso podría proteger contra la enfermedad vascular.

Por el contrario, en 2008 se publicó un [ensayo clínico controlado](#) con mujeres mayores sanas, donde se evaluaron los eventos cardiovasculares como resultados secundarios, y se encontraron con un posible aumento en la incidencia de infarto de miocardio (IM) y eventos cardiovasculares en las mujeres que recibían calcio.

Ahora, **BMJ publica un metaanálisis que estudia el efecto de los suplementos de calcio sobre el riesgo de eventos cardiovasculares.**

Para ello se seleccionaron aquellos estudios randomizados, controlados con placebo, que se hubieran realizado para valorar el efecto de los suplementos de calcio (≥ 500 mg/día) sobre la densidad ósea, fracturas o neoplasia colorrectal. Debían contar con una participación de 100 o más pacientes, mayores de 40 años y con una duración del estudio superior a un año. Se excluyeron los estudios que comparasen calcio y Vit D administrados juntos frente a placebo, pero sí se seleccionaron aquellos estudios donde la Vit D la recibieran tanto el grupo del calcio como el del placebo.

Tras la búsqueda, 15 estudios fueron seleccionados: cinco con datos a nivel de paciente (8.151 participantes y 3,6 años de media de seguimiento) y once con datos a nivel de ensayo "trial level data" (11.921 participantes y duración media de 4,0 años).

Resultados

El análisis de los datos a nivel de paciente encontró un riesgo aumentado de IM en el grupo con calcio frente al grupo placebo (HR 1,31 , IC 95% 1,02 – 1,67, $p= 0,035$). Similar riesgo se encontró en el análisis con datos a nivel de ensayo (RR 1,27, IC 95%: 1,01 – 1,59, $p= 0,038$). No fue significativo el aumento en la incidencia de ictus, muerte o en la variable combinada de IM, ictus o muerte súbita.



De las tablas que se presentan en el estudio podemos ver que hubo 166 IM en los 6.116 pacientes que tomaron suplementos de calcio (Riesgo Absoluto: 2,71%) frente a 130 IM en 5.805 pacientes con placebo (RA: 2,24%). Esto quiere decir que si 213 pacientes son tratados con calcio en vez de placebo durante un periodo de 4 años, un paciente sufrirá un IM (NNH= 213).

Debe señalarse que este metanálisis revisa el efecto de los suplementos de calcio vs placebo. Se sabe que la Vit D reduce la mortalidad y por ello solo se incluyeron en el estudio aquellos trabajos donde ambos grupos recibían Vit D. **Los autores del trabajo concluyen que, a la vista de los resultados, los suplementos de calcio (sin administración conjunta de Vit D) se asocian con un riesgo aumentado de IM** y aconsejan revisar el tratamiento de la prevención y tratamiento de la osteoporosis, dado que, aunque el incremento del riesgo es pequeño, los suplementos de calcio son rutinariamente prescritos en estos pacientes y, por tanto, es muy grande la población expuesta.

Como suele ser habitual, el [editorial](#) añade varias interesantes reflexiones:

- ✓ El ingente esfuerzo empleado en detectar y tratar la osteoporosis solo vale la pena si éste se traduce en un beneficio en la salud de los pacientes. El argumento más utilizado en este caso es que con ello vamos a conseguir una reducción de las fracturas.
- ✓ La densidad mineral ósea es una medida subrogada de eficacia.
- ✓ **Los suplementos de calcio, administrados solos**, mejoran la densidad mineral ósea, pero **no reducen el riesgo de fractura** e incluso pueden incrementar el riesgo; podrían asimismo aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares y NO reducen la mortalidad.
- ✓ **Los suplementos de calcio parecen ser innecesarios en adultos con una dieta adecuada y equilibrada.**

Para concluir:

- ✓ Dados los beneficios inciertos de los suplementos de calcio, NO está justificado asumir ningún nivel de riesgo. Con la limitada evidencia disponible, los pacientes con osteoporosis no deberían ser tratados de forma habitual con suplementos de calcio, con o sin Vit D, a menos que estén siendo tratados con un medicamento indicado para la osteoporosis.
- ✓ Urge investigar si es imprescindible administrar suplementos de calcio como adyuvantes a los tratamientos para la osteoporosis con una dieta adecuada y equilibrada.