



SUPPL  MENTATION EN CALCIUM : LE BON, LA BRUTE ET LE TRUAND

Clin Interv Aging. 2018 Nov 28;13:2443-2452. doi: 10.2147/CIA.S157523. eCollection 2018.

The good, the bad, and the ugly of calcium supplementation: a review of calcium intake on human health.

Li K¹, Wang XF^{2,3}, Li DY⁴, Chen YC², Zhao LJ¹, Liu XG⁵, Guo YE⁶, Shen J², Lin X², Deng J¹, Zhou R², Deng HW^{1,7}.

Author information

Abstract

Calcium is an important integrative component of the human body and critical for human health. It has been well established that calcium intake is helpful in the prevention and treatment of osteoporosis, which has become one of the most serious public health problems across the world. However, community-dwelling adults with and without osteoporosis are rarely concerned or even not aware of the potential side effects of high or inappropriate doses of calcium intake. Some recent studies have revealed that excessive calcium intake might increase the risks of cardiovascular diseases. The purpose of this article was to review the health benefits, costs, and consequences of calcium supplementation on osteoporosis/osteoporotic fractures, cardiovascular events, kidney stones, gastrointestinal diseases, and other important diseases. In the end, we suggest that calcium supplementation should be prescribed and taken cautiously, accounting for individual patients' risks and benefits. Clearly, further studies are needed to examine the health effects of calcium supplementation to make any solid recommendations for people of different genders, ages, and ethnicities.

KEYWORDS: calcium; cardiovascular diseases; gastrointestinal diseases; kidney stones; osteoporosis; osteoporotic fractures

PMID: 30568435 PMCID: PMC6276611 DOI: 10.2147/CIA.S157523

"Le calcium représente un composant d'intégration important du corps humain et s'avère essentiel pour la santé humaine. Il a bien été établi que l'apport en calcium est utile pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose, qui est devenue l'un des problèmes de santé publique les plus préoccupants au monde.

Cependant, les adultes vivant dans la communauté, atteints ou non d'ostéoporose, sont rarement préoccupés, voire ignorent les effets secondaires potentiels d'une consommation élevée ou inappropriée de calcium. Certaines études récentes ont révélé que la prise excessive de calcium pourrait augmenter les risques de maladies cardiovasculaires.

Le but de cet article était de passer en revue les avantages pour la santé, les coûts et les conséquences de la supplémentation en calcium sur l'ostéoporose et sur les fractures ostéoporotiques, mais aussi sur les accidents cardiovasculaires, les calculs rénaux, les maladies gastro-intestinales et d'autres maladies importantes.

En fin de compte, nous suggérons que la supplémentation en calcium soit prescrite et prise prudemment, en tenant compte des risques et des avantages pour chaque patient à titre individuel. De toute évidence, des études supplémentaires sont nécessaires pour examiner les effets de la supplémentation en calcium sur la santé avant de donner de quelconques recommandations fiables à des sujets de différents sexes, âges et origines ethniques."