



Esquelético
ActiCal™

Fórmula completa para la salud ósea



Recomendado por :



El suplemento con calcio es una de las claves para tener huesos fuertes y saludables y para mejorar la calidad de vida. ActiCal™ se ha formulado cuidadosamente con compuestos de calcio altamente biodisponibles, además de otros factores importantes para la salud ósea a largo plazo.

ActiCal™ contiene grandes cantidades de citrato y carbonato de calcio, magnesio, vitamina D, para optimizar la mineralización de los huesos y asegurar el uso adecuado del calcio.

OSTEOPOROSIS, ¿CORRE USTED EL RIESGO DE CONTRAERLA?

La osteoporosis, que afecta a millones de personas al año, ocurre cuando el promedio de absorción del hueso viejo excede la deposición del hueso nuevo. El adelgazamiento resultante del hueso lo hace poroso y contribuye a su fractura potencial. Las deficiencias de calcio y otros nutrientes en nuestra dieta pueden causar la osteoporosis. Aunque los signos de la osteoporosis por lo general no se manifiestan hasta años más avanzados de la vida, el consumo adecuado de calcio en nuestra dieta diaria cuando somos jóvenes puede ayudar a prevenir la deficiencia de calcio más adelante. Aunque la falta de calcio, magnesio y vitamina D contribuye a la mala salud de los huesos, no son los únicos factores.

El sexo, raza, estado hormonal, historia familiar, nivel de ejercicio y la dieta en general afectan el riesgo de contraer osteoporosis. Los suplementos de calcio, junto con los ingredientes adicionales necesarios para su uso en la formación de los huesos, son importantes para reducir el riesgo de la osteoporosis y mejorar la calidad de vida.(1)

CALCIO.

El cuerpo humano contiene alrededor de 1.4 kilos del calcio total, casi 99 por ciento de la cantidad en los huesos. A lo largo de la vida, los huesos se someten a un estado constante de restauración en la medida que el calcio se remueve y vuelve a depositarse continuamente en éstos. Es necesario que los niveles de calcio sean los adecuados en forma diaria para asegurar el mantenimiento de la densidad mineral de los huesos.

El uno por ciento restante del calcio en el cuerpo se encuentra en los fluidos extracelulares y dentro de las células, cumpliendo distintas funciones metabólicas. El calcio es esencial para la conducción normal de los nervios, la contracción muscular, la coagulación de la sangre (siempre y cuando sea normal inicialmente), la división celular y la conducción eléctrica en el corazón. También es necesario en la producción y activación de enzimas y hormonas que regulan la digestión, la energía y el metabolismo de las grasas.

Cuando disminuyen los niveles de calcio en el plasma, los huesos liberan calcio para suministrar las cantidades necesarias para estas funciones a los tejidos blandos. Si las personas no consumen suficiente calcio en su dieta, el cuerpo lo tomará de la estructura ósea, lo que resultará en una pérdida neta de calcio en los huesos.

MAGNESIO.

El magnesio es un mineral esencial que representa casi el 0.05 por ciento del peso total del cuerpo junto con el calcio, es un importante componente para tener huesos fuertes y saludables. El magnesio se encarga del metabolismo de los carbohidratos y los aminoácidos. También tiene una función importante en las contracciones neuromusculares y ayuda a regular el balance ácido-alcalino en el cuerpo.

SILICIO.

El silicio da estabilidad a todo el tejido conectivo del cuerpo y es necesario para la utilización adecuada del calcio. El silicio es clave en la mineralización del calcio de la matriz ósea.(3)

VITAMINA D.

La vitamina D mejora la absorción de calcio en el intestino delgado y la utilización de calcio en la formación de los huesos. La vitamina D también influye en la utilización del fósforo, otro mineral que es importante para tener huesos fuertes.(4,5)

¿POR QUÉ ACTICAL™ ?

ActiCal™ es más que un suplemento de calcio, es una ayuda completa para mantener huesos saludables. Además de los cofactores importantes para la salud ósea, el magnesio, silicio y vitamina D, ActiCal™ contiene una dosis máxima de calcio, en forma biodisponible en sólo 4 tabletas diarias, para promover la salud de los huesos.(8)

ActiCal™ se somete a pruebas de laboratorio y su calidad está avalada. Cumple con las especificaciones USP de potencia, uniformidad y desintegración, cuando corresponda.

CÓMO USAR ACTICAL™

Dosis: 4 tabletas al día, de preferencia con los alimentos.

Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir cualquier enfermedad. Estos productos no son un medicamento. El consumo de estos productos son responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

ART#120

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
FÓRMULA	CADA TABLETA CONTIENE:
COLECALCIFEROL (VITAMINA D3)	100 UI
CALCIO (CITRATO Y CARBONATO)	200 mg
MAGNESIO (CITRATO Y QUELATO DEL AMINOÁCIDO Y ÓXIDO)	100 mg
SILICIO (COMPLEJO AMINOÁCIDO)	2.25 mg
EXCIPIENTE C.B.P.	1 TABLETA

Referencias

- 1.Reid, I.R. Therapy of Osteoporosis: Calcium, vitamin D, and exercise. Am. J. Med. Sci 312:278-86. 1996.
- 2.Nielsen, F.H. Other Trace Elements. In Ziegler, E., Filer, eds. Present Knowledge in Nutrition, 7th ed. ILSI Press, Washington, D.F., Pp. 353-77. 1996.
3. Groff, J.L. Gropper, S.S. and Hunt, S.M. Advanced Nutrition and Human Metabolism, West Publishing, New York. Pp. 575. 1995
4. Norman, AW, 1996, Vitamin, Pp 120-129. In: EE Ziegler and LF Filer (eds.) Present Knowledge in Nutrition. ILSI Press Washington, DC.
5. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride. National.
6. Price, P.A., Role of vitamin K-dependent proteins in bone metabolism. An Rev. Nutri. 8:565-83, 1988
7. Heaney, R.P., Dowell, M.S. and M.J. Barger-Lux. Absorption of calcium as the carbonate and citrate salts, with some observations on method. Osteoporosis Int. 9:19-23. 1999.
8. Heaney, R.P., et al. Absorbability and cost effectiveness in calcium supplementation. J. Am. Coll. Nutr. 20:239-46. 2001.

Optimizadores

ANTACIDS AND BONE HEALTH



A recent study published in the Journal of the American Medical Association¹ shows that people who use certain medications to control their heartburn and acid reflux experience an increased risk of hip fracture. The "problem medicines" are termed "proton pump inhibitors," and they work by blocking the production of stomach acid. In doing so, they apparently interfere with calcium absorption and thereby increase the risk of osteoporosis and bone fractures.

For those seeking relief from mild and occasional heartburn**, there are good alternatives to proton pump inhibitors. In fact, many have found that USANA's **Active Calcium™ Chewable** provides reliable relief from occasional heartburn. The calcium and magnesium compounds in this product neutralize stomach

acids thereby eliminating heartburn symptoms. Most importantly, Active Calcium Chewable provides heartburn relief while delivering advanced doses of the vitamins and minerals that are essential for maintaining strong healthy bones.

Many over-the-counter antacids work by neutralizing stomach acids. However, not all antacids are created equal when it comes to bone health. The following table shows that USANA's Active Calcium Chewable stands well above other products in supplying balanced amounts of all three of the nutrients critical for maintaining strong, healthy bones: calcium, magnesium, and vitamin D.***

See how USANA's **Active Calcium Chewable** supplement compares with several popular over-the-counter antacids.

Product*	Calcium (mg/2 tab)	Magnesium (mg/2 tab)	Vitamin D (IU/2 tab)
USANA's Active Calcium™ Chewable	400	200	200
Tums Extra Strength®	600	0	0
Rolaids® Multisymptom	540	120	0
Pepto-Bismol® Chewable Tablets	280	0	0
Maalox® Maximum Strength Chewable	800	0	0
Gaviscon® Extra Strength	0	70	0
Alka-Seltzer® Original	0	0	0

¹ Yang YX, Lewis JD, Epstein S, Metz DC. Long-term proton pump inhibitor therapy and risk of hip fracture. JAMA. 2006; 296:2947-2953.

*All trademarks are the property of their respective owners.

*** Please note that antacids may not provide sufficient relief for everyone, and people who experience heartburn should consult with a physician before selecting a medication or switching to an alternative remedy. But if antacids work for you, make USANA's Active Calcium Chewable your product of choice.

Contact your local USANA Associate for more information.



USANA
INDEPENDENT ASSOCIATE

USANA Health Sciences, 3838 West Parkway Blvd., Salt Lake City, UT 84120

**These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.