

Le métabolisme du calcium: le chemin du calcium

Comment le calcium passe-t-il dans l'organisme et qu'advient-il de ce nutriment? Si vous mangez des aliments riches en calcium, votre corps peut absorber ce minéral à travers l'intestin grêle. Dans ce cas, «absorber» signifie que le calcium passe dans le sang à travers la paroi intestinale, à l'aide de la vitamine D. Plusieurs hormones influent sur le taux de calcium sanguin. Dans les reins, l'hormone parathyroïdienne a pour fonction d'augmenter l'absorption du calcium dans le sang.

La calcitonine, produite par la thyroïde, est l'antagoniste de l'hormone parathyroïdienne et veille à ce que davantage de calcium soit fixé dans les os. Les vitamines D et K₂ sont extrêmement importantes pour l'absorption du calcium et sa fixation dans les os. Dans le corps, ce sont les os qui stockent la plus grande partie de ce nutriment. Le surplus de calcium est éliminé par les reins (dans l'urine) et l'intestin (dans les selles).

Le chemin du calcium dans le corps

