



► 28 Septiembre, 2014

ABC NUTRICIÓN

Los lácteos enteros reducen el riesgo de obesidad y diabetes

► El calcio y un ácido graso podrían estar detrás de su beneficio para la salud metabólica

CRISTINA GARRIDO
 MADRID

Los lácteos, la fuente más eficiente de calcio para nuestros huesos, se han convertido desde hace algún tiempo en las víctimas de una corriente de opinión que quiere colgarlos como el origen de los todos los males. Que si engordan, que si todos somos intolerantes, que si se puede vivir sin ellos... Sin embargo, cada vez más estudios están revelando que su mala fama es injusta y que, contrariamente a lo que se piensa, podrían ser unos grandes aliados de nuestra salud metabólica.

Las dos últimas investigaciones en esta línea han visto la luz este mes de septiembre. La más pequeña, con 254 participantes franco-canadienses, y publicada en «Applied Physiology, Nutrition and Metabolism», determinó que los lácteos pueden reducir el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. El origen de esta protección estaría, según los investigadores, en el ácido transpalmitoleico, presente de forma natural en la grasa de la leche, queso, yogur y mantequilla, y que ha demostrado recientemente tener beneficios para la salud. En concreto, en este estudio, su presencia en sangre se relacionó con una menor presión sanguínea en hombres y mujeres y menor peso corporal en hombres. Además, se asoció con un menor nivel de glucosa en sangre.

La otra investigación, de mayor tamaño, presentada la pasada semana en la reunión anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes, incluyó a 26.930 individuos, con edades de entre 45 y 74 años, a los que se siguió durante 14 años. La conclusión a la que llegaron es que las personas con mayor consumo de lácteos enteros (ocho o más porciones al día) tienen un 23% menos de

riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que aquellos con la ingesta más baja (1 o menos al día). Una protección que no se detectó con los productos bajos en grasa. «Nuestros resultados sugieren que es la grasa de los lácteos la que está detrás de este efecto protector, pero es un estudio observacional y podría haber otros factores compartidos por las personas que toman gran cantidad de lácteos enteros que explicasen esta relación. Se necesitan más estudios», comenta a ABC la doctora Ulrika Ericson, del Centro de Diabetes de la Universidad de Lund, en Malmö (Suecia), y autora principal del estudio.

Sin embargo, el consumo elevado de carne que, al igual que la leche, contiene grasa saturada, sí se asoció con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Este estudio podría ser una confirmación más de lo que ya vienen sospechando los expertos, que no todas las grasas saturadas son igual de perjudiciales. «Es un reduccionismo hablar en nutrición de que la grasa saturada es mala cuando en un ali-

Un estudio español ha relacionado el alto consumo de yogur con menor riesgo de sobrepeso

Los lácteos son la fuente más eficiente de calcio



Mitos de la leche

Dos de las razones por las que algunas personas deciden abandonar los lácteos es por la fama de que engordan o por una posible intolerancia a la lactosa. Respecto a lo primero, Marta Gámez, directora técnica de Grupo NC Salud aclara: «Consumir lácteos junto con una dieta variada y moderada no pone en peligro nuestro peso. En cualquier caso, todo depende de la cantidad total de lácteos que se consuman al día (a mayor cantidad, mayor conveniencia del uso de desnatados)». Tampoco es cierto que todos tengamos problemas para digerir la leche. «La mayoría de las personas en nuestra sociedad occidental seguimos produciendo lactasa una vez superada la niñez, con lo que seguimos tolerando la leche de forma natural», explica.

mento hay 400 componentes. Hay que ir olvidándose de los macronutrientes y pensar más en alimentos con unidad relevante de análisis en epidemiología nutricional. La leche no es solo grasa saturada, también péptidos, magnesio, calcio... hay mucho más que estudiar», señala el profesor Miguel Ángel Martínez, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra.

Uno de los productos en los que se encontró una asociación inversa más fuerte en el estudio sueco fue el yogur. Precisamente, una investigación dirigida por el profesor Martínez y publicada el pasado julio en «Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases» concluyó que un alto consumo de yogur (al menos siete unidades a la semana) se asocia con un menor riesgo de sobrepeso u obesidad. Una de las teorías que baraja el investigador para explicar esta relación es que una mayor absorción de calcio puede reducir la formación de nuevo tejido adiposo e incrementar el metabolismo del tejido adiposo ya formado.

Nutrición personalizada

En una revisión publicada este año en «The American Journal of Clinical Nutrition», el doctor Arne Astrup, jefe del departamento de Nutrición de la Universidad de Copenhague, recuerda que estudios observacionales han revelado que la relación entre el consumo de leche y sus derivados y la incidencia de enfermedad cardiovascular es inversa. Astrup también se refiere a que el calcio y otros componentes bioactivos podrían modificar los efectos de las grasas saturadas en los niveles de colesterol malo y triglicéridos.

Pero los resultados de estos estudios no dan carta blanca a todos los perfiles. Hay que consultar con el médico antes de hacer cualquier cambio en la dieta. «La relación entre la obesidad y los productos lácteos, entre el efecto protector frente a la hipertensión o frente a la diabetes al mejorar la sensibilidad a la insulina, va a depender fundamentalmente de la materia grasa láctea (también de otros nutrientes) y el genoma de cada uno de nosotros, pues este va a determinar la forma de responder. Eso es lo que constituye la nutrición personalizada», advierte la doctora Joima Panisello, médica internista, directora general de la Fundación para el Fomento de la Salud y vicepresidente de la Asociación Método por Intercambios.