

## ENTORNO La leche es una saludable fuente nutricional necesaria en todas las edades

Ayer, con motivo del Día Mundial de la Leche, se presentó el informe *La leche como vehículo de salud en la población*, elaborado por la Fundación Española de Nutrición que preside Gregorio Varela. El catedrático recalzó el papel de las leches adaptadas para aquellas dietas deficitarias en nutrientes como omega 3, calcio o vitamina D. **P. 10**



Ángel Gil, presidente de Finut.



Gregorio Varela, presidente de FEN.

# La leche, vehículo nutricional de salud en todas las edades

Reivindicar sus propiedades biológicas y sus beneficios, clave en el Día Mundial de la Leche, que se celebró ayer

MADRID  
**ISABEL GALLARDO PONCE**  
 igallardo@diariomedico.com

"Reivindicar las propiedades de un elemento básico" ha sido, en palabras de Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), el objetivo del informe *La leche como vehículo de salud en la población*, elaborado por la FEN y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), y que se ha presentado en Madrid con motivo del Día Mundial de la Leche celebrado ayer.

El consumo de leche se ha ido reduciendo a causa de informaciones erróneas que asocian su ingesta con un aumento del peso y con un perjuicio para la salud, sustituyéndola por otras bebidas que, en general, no tienen la misma calidad nutricional. "La leche y sus derivados son elementos básicos para los humanos desde el Neolítico. Son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico así como de calcio, magnesio, fósforo, zinc, yodo, selenio, vitaminas del complejo B, A y D", ha apuntado Ángel Gil, presidente de Finut.

Ambos aconsejan la ingesta de 2 a 4 raciones de le-

che o derivados lácteos al día, en función de los requerimientos nutricionales de cada edad, como parte de una dieta equilibrada y de una vida activa.

Gil ha explicado que, al contrario que otras bebidas, la leche contiene importantes cantidades de vitaminas B12, B6, B1 y B2, además de A y D, difíciles de obtener en otras fuentes alimentarias. Además, ha destacado la "elevada digestibilidad ileal de sus aminoácidos -en cantidades superiores al patrón proteico de referencia- y el efecto beneficioso de la lactosa en la absorción intestinal de calcio y magnesio", y su papel probiótico.

#### BENEFICIOS

Gil ha recordado las evidencias científicas que asocian el consumo de leche de bajo contenido en grasas con una reducción en el riesgo de hipertensión y en la incidencia de diabetes tipo 2. "La lactosa induce una respuesta insulinémica mejor que otros azúcares" y ahora se está analizando el efecto del ácido graso transpalmítico.

Varela ha explicado que todas las recomendaciones

incluyen el consumo diario de lácteos y sus derivados. No obstante, los estudios europeos y españoles muestran que el consumo es mucho menor de lo deseable.

Según los últimos resultados del *Estudio Anibes*, el porcentaje de energía de la dieta procedente de lácteos y sus derivados es del 11,8 por ciento en adultos y del 15-16 por ciento en niños. Además, la ingesta de monoinsaturados es del 9 por ciento, de saturados del 24 y de polinsaturados, del 3 por ciento. Según Varela, las últimas recomendaciones de la EFSA relativas a la ingesta de calcio aconsejan la toma diaria de 800-1.000 mg, más cercana a las guías estadounidenses que a las europeas hasta el momento. "Los lácteos contribuyen al 48 por ciento de la ingesta de calcio, según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (Enide) del año 2011. Sin ellos es imposible alcanzar las recomendaciones", ha dicho Varela.

Tanto Gil como Varela han añadido que las leches adaptadas pueden ayudar en ciertas dietas deficitarias en omega 3, calcio o vitamina D.