



▶ 21 Julio, 2015

**Nancy Babio**

Presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña y presidenta de la Sociedad Catalana de Alimentación y Dietética Clínica

Los productos lácteos siguen siendo una fuente dietética muy importante de nutrientes esenciales para la salud que son difíciles de obtener en una dieta donde el consumo de lácteos sea limitado o nulo

Los lácteos en el contexto de una alimentación saludable

Los productos lácteos y el consumo de leche se incluyen con frecuencia como alimentos importantes en una dieta sana y equilibrada. Diversos estudios indican que el consumo principalmente de leche y yogur se asocia a una mejor puntuación en el índice de calidad de la dieta. Sin embargo, en los últimos años, varias controversias surgen en torno a la ingesta de lácteos y pretenden poner en duda la necesidad de su consumo durante la edad adulta.

¿Qué hay de cierto en todo ello? Pues, a pesar de estas controversias, las evidencias científicas confirman la importancia nutricional de su consumo y refuerzan el posible papel en la prevención de varias enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, la obesidad y la diabetes.

Nutricionalmente, ¿qué nos aportan? Dado que no todos los productos lácteos aportan los mismos nutrientes, sólo me referiré a los beneficios de los lácteos que los dietistas-nutricionistas recomendamos dentro del contexto de una dieta saludable: leche, yogur y leches fermentadas, y con menor frecuencia los quesos -por su contenido en sal-. Los productos lácteos siguen siendo una fuente dietética importante de

nutrientes esenciales para la salud que son difíciles de obtener en una dieta donde el consumo de lácteos sea limitado o nulo. Estos aportan proteínas de alta calidad, calcio, fósforo, magnesio, zinc, yodo, potasio, vitaminas A, D, B12 y B2.

Sin embargo, el nutriente que por excelencia destacamos en los lácteos es el calcio. Es cierto que el calcio se puede obtener a través de otras fuentes alimentarias tales como verduras de hoja verde oscuro, algunos frutos secos, legumbres, pescados pequeños -por ejemplo, las sardinas- o aguas mineralizadas. Pero, tanto la cantidad que aporta como su biodisponibilidad -facilidad para absorberse- no es la misma en comparación con el calcio procedente de alimentos lácteos. Veamos con ejemplos concretos.

El requerimiento medio estimado de calcio en mg/día según la edad es de 800mg/día -niños de 4 a 8 años-; 1.100 mg/día -niños/adolescentes de 9-18 años-; 800 mg/día -adultos de 19 a 50 años-; 1.000 mg/día -en mujeres a partir de los 51 años-.

Sólo el consumo de una ración de lácteos -una taza de leche o dos yogures; 250 cc- aportan aproximadamente 350 mg de calcio. Es decir, que sólo con una ración de lácteos se cubre del 32 al 44 por ciento del requerimiento de calcio que necesitamos. Por ello, los dietistas-nutricionistas



recomendamos, consumir de dos a tres raciones de lácteos según la edad -sin considerar el embarazo y la lactancia cuya recomendación es superior-. Con estas raciones recomendadas de lácteos estaríamos casi cubriendo la totalidad de nuestras necesidades de calcio diarias.

Si en lugar de tomar una taza de leche o dos yogures, preferimos sustituirlo por otros alimentos fuentes de calcio, deberíamos consumir por ejemplo 407g/día de espinacas, 325 g/día de brócoli, 254 g/día de sardinas, 200g/día -peso en crudo o 400g en cocido- de lentejas o 141g/día de almendras. Por tanto, si bien se puede cubrir el calcio con otros alimentos, una dieta sin lácteos es difícil de llevar.

No sólo es importante la cantidad de calcio que aportan los alimentos, sino también su biodisponibilidad. Es bien conocido que el calcio proveniente de los lácteos es de fácil absorción, mientras que el que proviene de otras fuentes, tales como el de las legumbres, frutos secos o verduras, no se absorbe tan eficientemente -no son tan biodisponibles- por su alto contenido en fibra. No obstante, no por ello desaconsejo los otros alimentos fuentes de innumerables antioxidantes, fibra y otros nutrientes importantes en nuestra alimentación diaria.

Pero bien, ¿por qué realmente en el último tiempo se intenta poner en duda la importancia o necesidad en su consumo? Una de las argumentaciones es que el calcio de los lácteos se reemplaza por otras fuentes dietéticas, aunque ya hemos visto las grandes cantidades que deberíamos comer. Otro de los motivos es la posible intolerancia o malabsorción de la lactosa.

Entre el 35 y el 50 por ciento de la población adulta ha perdido la capacidad de digerir la lactosa. Pero debemos

diferenciar si es una situación patológica temporal, o bien es un déficit congénito -es lo menos frecuente- o un déficit degenerativo -al nacer tenemos los niveles de lactasa óptimos, pero algunas personas sufren una disminución posterior en la secreción de esta enzima-. Así pues, si la ingesta de lactosa supera su capacidad de absorción, generará molestos síntomas como distensión abdominal, meteorismo o diarrea.

Existen soluciones para no prescindir de los lácteos en estos casos: consumir leches fermentadas, yogur o leches sin lactosa. El yogur mejora la digestión de la lactosa y los síntomas, porque contiene baja cantidad de lactosa y las bacterias que lo fermentan expresan lactasa funcional.

Las más recientes evidencias del consumo de lácteos, especialmente del yogur, demuestran que su consumo se relaciona con menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad.

Actualmente, y aunque oficialmente se sigan recomendando los lácteos bajos en grasas, se están cuestionando estas recomendaciones, ya que parece ser que las grasas que aportan los lácteos son más beneficiosas que perjudiciales, principalmente para prevenir estas enfermedades.

¿Provocan cáncer los lácteos? Todo lo contrario, el consumo de lácteos se ha relacionado con menos riesgo de cáncer colorrectal, mama y vejiga. Sólo para el cáncer de próstata se ha demostrado una relación significativa, aunque muy pequeña -7 por ciento- entre el consumo de lácteos y el aumento del riesgo de padecer este tipo de cáncer. Aunque por todos los beneficios descritos, no hay razón para no consumir lácteos -principalmente leche, yogur y leches fermentadas-.

Nancy Babio

Presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña y presidenta de la Sociedad Catalana de Alimentación y Dietética Clínica

Recientes evidencias del consumo de lácteos, especialmente del yogur, demuestran que su consumo se relaciona con menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad