



► 28 Junio, 2015

El 77 por ciento de los niños consume menos calcio del recomendado

En el caso de los adultos la cifra cae hasta el 42 por ciento. Los últimos estudios afirman que el consumo de leche ha caído un 3,6 por ciento en el último año, aunque crece el de bebidas lácteas

EUROPA PRESS / MADRID

El 77 por ciento de los niños y el 42 por ciento de los adultos consumen menos calcio del recomendado, según ha informado la catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Rosa María Ortega, con motivo del *Día Internacional del Lácteo*, organizada por la *Federación Nacional de Industrias Lácteas (Fenil)* bajo el lema *Lácteos y Ciencia: evidencias para una sociedad más saludable*.

«En 2014, el consumo total de leche líquida experimentó un descenso del 3,6 por ciento respecto al año anterior, aunque el de leches y bebidas lácteas funcionales se incrementó en un 1,6 por ciento; el de yogures y leches fermentadas sufrió una caída del 2,2 por ciento, incrementándose el consumo de queso en sólo un 0,3 por ciento respecto a 2013», ha comentado el presidente de *Fenil*, Ignacio García-Cano.

El descenso en el consumo de leche y productos lácteos puede tener su origen en las corrientes que han surgido en los últimos años, que aconsejan reducir o eliminar su ingesta al avanzar la edad del niño lo que puede tener una influencia negativa sobre su salud y sus hábitos nutricionales. «Los lácteos son alimentos de elevado valor nutricional, cuya restricción en la dieta puede asociarse con diversos perjuicios nutricionales y sanitarios», ha insistido Ortega.

Asimismo, al hilo de los datos de consumo ofrecidos por García-Cano, esta especialista ha confirmado que, aunque el consumo medio de productos lácteos de la población es similar al aconsejado entre 2 y 3 raciones al día, los adultos y niños toman menos de las 2 raciones de lácteos por día aconsejadas.

Además, otros estudios demuestran que los niños que toman más de tres raciones de lácteos al día, son un grupo minoritario, pero con un aporte más adecuado de calcio y otros nutrientes respecto a niños con un consumo inferior. «Deben ser analizadas las barreras que limitan el consumo de lácteos, buscando el máximo beneficios sanitario y nutricional» ha añadido.

Durante la jornada también se abordó el papel de los lácteos en la prevención de algunas enfermedades, dado que consumir las canti-



Lo recomendable es tomar dos o tres raciones de productos lácteos al día. / DP

El consumo diario recomendado de productos lácteos puede prevenir algunas enfermedades

dades diarias recomendadas de leche y productos lácteos para cada edad, dentro de una dieta sana y equilibrada, puede ayudar a mantener la salud y prevenir algunas enfermedades como la diabetes tipo II, la hipertensión y la obesidad.

«Existen, al menos, cinco razones por las que deberían cumplirse las recomendaciones de ingesta de leche y productos lácteos en todos los grupos de edad: son los mejores

aliados para los huesos, ayudan a controlar la presión arterial, previenen el sobrepeso y la obesidad, están asociados a una menor incidencia de diabetes tipo II y disminuyen los niveles de colesterol», ha apostillado el presidente de la *Fundación Iberoamericana de Nutrición*, Ángel Gil.

Por su parte, la profesora de Investigación *ad honorem* del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Manuela Juárez, ha avisado de que el contenido de ácidos grasos saturados de la grasa de la leche ha sido «indiscriminadamente» utilizado como argumento para relacionar la ingesta de productos lácteos con enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, aseverada, hay evidencias científicas «contrastadas» que indican que el consumo de leche y productos lácteos bajos en ácidos grasos saturados pueden tener efecto «neutro o inverso» aso-

ciado al riesgo cardiovascular. Finalmente, el presidente de la *Sociedad Española de Nutrición*, Luis Moreno Aznar, ha explicado que según un reciente estudio el consumo de leche y yogur en los adolescentes se asociaba con menor cantidad de grasa total y abdominal, valorados mediante la medida del pániculo adiposo y el perímetro de la cadera, respectivamente.

Estos resultados coinciden, según el experto, con otros estudios como el de Framingham, que parece indicar el efecto protector de estos alimentos en cuanto al desarrollo de obesidad y otras enfermedades asociadas, como la diabetes o la hipertensión. «La obesidad es una enfermedad que se puede prevenir y ello debería ser una prioridad, ya que los niños con obesidad tienen mayor probabilidad de presentarla también en la vida adulta», ha zanjado.