



Angelo Tremblay, investigador de la Universidad de Laval, en Québec (Canadá), durante su visita a Madrid.

Una dieta sin calcio ni lácteos favorece el síndrome metabólico

M. E.

El consumo de calcio y de productos lácteos ayuda a mantener un equilibrio metabólico y un peso corporal estable. Ésta es una de las principales líneas de investigación sobre las que trabaja Angelo Tremblay, científico del departamento de Medicina Preventiva y Social de la Universidad de Laval, en Québec (Canadá) y miembro de la Cátedra de Actividad Física, Nutrición y Balance Energético del Instituto Tomás Pascual Sanz, quien asistió a la celebración del segundo aniversario del Instituto celebrado en la Real Academia de Medicina, en Madrid.

El profesor Tremblay y su equipo han estudiado la relación entre el calcio y la obesidad en los últimos años. Sus primeros resultados revelaron que las personas con niveles bajos en calcio presentaban un porcentaje más alto de tener una cintura más ancha y más colesterol que la gente que lleva a cabo una ingesta de calcio moderada o suficiente. "Las investigaciones en modelos animales establecían que los suplementos de calcio y los productos lácteos parecen favorecer la formación de grasas insolubles en el intestino, lo que aumenta la pérdida de éstas a través de las heces equivalente a entre 50 y 75 calorías diarias", explica Tremblay. De hecho, una ingesta reducida de ambos nutrientes puede aumentar el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y un aumento de la grasa corporal. En la etapa de adelgazamiento, Tremblay subraya que el efecto positivo del ejercicio físico sobre el balance energético depende de la nutrición. Y añade que es muy complicado

prevenir la obesidad en personas sedentarias. En este sentido, el calcio puede actuar como un marcador en los niveles de energía corporales. "Hemos estudiado que los sujetos que reciben suplementos de calcio y de vitamina D durante su etapa de adelgazamiento consiguieron perder hasta cinco veces

La vitamina D junto con el calcio mejora el adelgazamiento en personas obesas

más peso que los que no llevaban a cabo esta recomendación. Por lo tanto, concluimos que las variaciones en la ingesta de vitaminas y otros minerales puede influir positivamente en el comportamiento alimenticio".

BENEFICIOS

Son muchos los beneficios que el calcio puede proporcionar a la dieta, pero los principales, señala Tremblay, son "reducir el riesgo de osteoporosis, disminuir el aumento de enfermedades cardiovasculares (ECV), sobre todo la presión sanguínea y la hiperlipidemia, así como el riesgo de sobrepeso en pacientes diabéticos".

Uno de los últimos estudios del equipo de Tremblay se basa en demostrar la influencia de los suplementos de leche sobre la densidad mineral ósea. "Su importancia radica en destacar el hecho de que el efecto secundario más documentado de la pérdida de peso es la reducción en la densidad mineral ósea. Si somos capaces de prevenir esta pérdida suplementando la dieta con leche sería una gran ganancia clínica", concluye.