



NUTRICIÓN EL CALCIO PARECE JUGAR UN PAPEL ESENCIAL EN ESTE EFECTO PROTECTOR

La leche tiene beneficios sobre el peso, la diabetes y la ECV

→ Aunque el consumo de leche y lácteos cuenta con muchos detractores, existen multitud de estudios epidemiológicos que demuestran que

reduce el riesgo cardiovascular y el de desarrollar diabetes tipo 2, ayuda en la pérdida de peso y es una de las principales fuentes de calcio.

■ Isabel Gallardo Ponce

"La leche es uno de los alimentos más nutritivos, que contiene un aporte proteico excelente. En Europa, el 60 por ciento del calcio que consumimos proviene de la leche y los productos lácteos. Uno de los problemas de decirle no a la leche es que dejamos de recibir calcio", ha explicado a DM, Sergio Calsamiglia, catedrático del Departamento de Ciencia Animal y de los Alimentos de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Con el consumo de calcio, cubrimos cerca del 30-35 por ciento de las cantidades recomendadas, "Es deficitario. Si a eso le restamos el consumo de leche, se va a reducir hasta el 10 por ciento. Esto es especialmente peligroso durante la menopausia. Las mujeres consumen menos leche porque se asocia su abandono con la pérdida de peso". De esta forma, se debe recomendar un consumo moderado para la población general de entre medio litro y tres cuartos de litro al día. Para los niños, las mujeres embarazadas, las posmenopáusicas y la tercera edad, la cantidad debe alcanzar el litro.



Sergio Calsamiglia.

Los mitos que circulan respecto a los efectos negativos de la leche sobre la salud se centran en seis puntos: el sistema cardiovascular, el peso corporal, la diabetes, el cáncer, el asma y la secreción de mucosidad.

Según Casamiglia, en muchas ocasiones para la reducción del colesterol en sangre, los facultativos aconsejan reducir la ingesta de

leche y productos lácteos. "Sin embargo, desde el punto de vista científico el colesterol sanguíneo es un mal indicador de nuestra salud cardiovascular. Se tiende a olvidar que esa medida implica dejar de tomar calcio. ¿Qué es peor: consumir la grasa láctea y el calcio o dejar de consumir calcio? Hoy los estudios epidemiológicos prospectivos demuestran

que los que consumen leche tienen menos problemas cardiovasculares que los que no, y que este líquido mejora el perfil lipídico en sangre".

Además de la evidencia en la literatura sobre la reducción en el riesgo de padecer cáncer de colon, "la leche es el alimento común con índice glicémico más bajo. Según algunos estudios, tomar más de medio litro al día reduce un 60 por ciento el riesgo de diabetes tipo 2". Asimismo, otros estudios, y la Sociedad de Dietistas Americana, desaconsejan retirar los productos lácteos en las dietas de adelgazamiento, ya que el consumo de leche en dietas isocalóricas ayuda a obtener una mayor pérdida de peso corporal.

En cuanto al mecanismo de acción que produce estos beneficios, Calsamiglia explica que la acción del calcio y la presencia de péptidos bioactivos actúan como inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, lo que ayuda a reducir la presión arterial sistólica y diastólica, mientras que otro péptido produce sensación de saciedad y el calcio actúa como un quimioprotector.