

Ventajas del consumo diario de lácteos



MERCEDES
GONZÁLEZ

Secretaria del Colegio
Oficial de Farmacéuticos

Empiezo este artículo mencionando los resultados de un estudio realizado entre un grupo de jóvenes para conocer los hábitos alimentarios y la situación nutricional y sanitaria de los mismos, diferenciando el resultado en función del consumo de lácteos. He de decir que la investigación pone de relieve un dato contundente, que el consumo de lácteos favorece el seguimiento de dietas más saludables y de mayor calidad nutricional, no suponiendo un aporte superior de energía, pero sí de algunos nutrientes frecuentemente deficitarios en la dieta como el Calcio, Zinc, Magnesio, Vitamina B2 y Vitamina D.

El objetivo de este estudio no es otro que buscar respuestas al debate nutricional acerca del consumo de lácteos, alimento esencial en la dieta de 6.000 millones de personas en el mundo. En la actualidad, los lácteos están siendo objeto de diversas campañas de desprestigio, propagando mensajes sin demasiada base científica que afirman que el consumo de leche es perjudicial para la salud. Todos estos mensajes pueden haber contribuido a disminuir el consumo de productos lácteos por debajo de lo deseable.

De hecho, los resultados de diversos estudios indican que el consumo de estos alimentos se encuentra muy alejado de las tres o cuatro raciones por día aconsejable para adolescentes y de las dos otras raciones por día recomendadas para los jóvenes. Es importante recordar que la nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el ser humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias incluidos en los distintos grupos de alimentos. Pero no todos los alimentos tienen las mismas propiedades. Cuando en los medios se habla de los súper poderes de determinados productos se olvidan de la leche, que proporciona el 33 por ciento de las necesidades de proteínas diarias.

Evidencias científicas

Las evidencias científicas indican que consumir regularmente productos lácteos aporta ventajas nutricionales y puede ejercer un papel beneficioso en la prevención de diversas patologías, como la osteoporosis, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome metabólico y otras enfermedades. Sin duda, las necesidades nutricionales van cambiando con el paso de los años. En el caso que nos ocupa, el colectivo joven, y más concretamente el enmarcado entre los 20 y 30 años, resulta muy vulnerable desde el punto de vista nutricional. Hay que tener en cuenta que durante esta etapa se experimentan cambios antropométricos y dietéticos que repercuten en la composición corporal. Además, la densidad de los huesos sigue creciendo hasta el final de la veintena, momento en el que comienza el proceso de deterioro, por lo que mantener una alimentación equilibrada en

esta etapa permitirá atenuar los efectos negativos en la edad adulta, especialmente entre la población femenina.

En general, la dieta de la población joven es mejorable. Habitualmente se caracteriza por un elevado aporte de lípidos y proteínas en detrimento de los hidratos de carbono. Esto se debe al bajo consumo de cereales y legumbres, verduras, lácteos y una elevada utilización de grasas y carnes. También hay que valorar otros aspectos que pueden tener impacto sobre la situación nutricional; estamos hablando del consumo de tabaco, alcohol o la falta de actividad física. Hábitos que pueden suponer deficiencias nutricionales y generar sobrepeso. Según los resultados del estudio, los jóvenes que toman más raciones de lácteos al día presentan mejores contribuciones a la ingesta recomendada de riboflavina, calcio y yodo; y una relación calcio fósforo más adecuada. En cuanto a la ingesta de sodio, esta supera los 2.000 miligramos día aconsejada por la OMS, pero la relación calcio sodio es mejor en estos individuos. Además, el calcio que contiene se ha relacionado con una mejora en distintos parámetros de la salud cardiovascular.

Uno de los datos más significativos del estudio pone en relieve la relación del consumo de lácteos con el seguimiento de dietas más saludables y de mayor calidad nutricional, no suponiendo un aporte energético superior, pero sí de algunos nutrientes frecuentemente deficitarios en la dieta como el calcio, zinc, magnesio, vitamina B y D. Además, y en contra de lo defendido hasta ahora, el consumo de dos o más raciones de lácteos al día no se relaciona con elevados niveles de colesterol sérico. De hecho, su consumo está asociado con la disminución del riesgo de hipertensión y una mejora del perfil lipídico, con aumentos de la fracción del colesterol HDL (colesterol bueno).

Al margen de estos beneficios, es conveniente señalar otros aspectos del estudio. Según los resultados, el perfil calórico de la dieta es desequilibrado con un mayor aporte de calorías de las proteínas y de las grasas y menor de los hidratos de carbono. En función del sexo, se observa que en las mujeres el porcentaje de

energía procedente de la grasa es mayor que en los varones y el de los hidratos de carbono, menor.

Tras una campaña discrecional que aconsejaba sustituir la leche entera por otras menos grasas, en estos momentos se está cuestionando esta pauta, porque no existen suficientes evidencias científicas que apoyen este tipo de recomendaciones. Es más, últimamente se activa el consumo de lácteos completos, debido a falta de asociación al riesgo cardiovascular, diabetes tipo 2 y de ganancia de peso, en individuos sanos. Por otro lado, hay que desmitificar algunos mitos existentes. La leche desnatada se obtiene mediante un proceso por el que se le saca la grasa para volver a incorporarla en proporciones concretas, según el tipo de leche, aunque en el proceso de desnatado se pierden algunas vitaminas liposolubles, que se añaden posteriormente.

En conclusión, las proteínas lácteas, caseínas y seroproteínas son fácilmente digeribles y contienen todos los aminoácidos esenciales, por lo que se consideran proteínas de alta calidad nutricional y elevado valor biológico. Estas características y su efecto saciante hacen que el consumo de lácteos permita una menor la ingesta de otros alimentos, por lo que son recomendados en dietas dirigidas al control de peso. Por último, y una vez enumeradas las ventajas que proporciona el consumo de productos lácteos, quisiera apuntar un dato que no deja de ser menos importante. De acuerdo con el estudio, la ingesta de alcohol es inferior en los individuos que toman una o más raciones al día, en comparación con los que toman menos de una ración.

