

## 5 RAZONES PARA INCORPORAR LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS A LA DIETA Y PRESERVAR LA SALUD CARDIOVASCULAR



Consumir las cantidades 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 algunos factores de riesgo cardiovascular como la diabetes tipo II, la hipertensión y la obesidad, según la Guía de Lácteos en Cardiología, editada por la Federación Nacional de Industrias Lácteas (Fenil).

Los lácteos son alimentos muy completos y equilibrados debido a la riqueza y variedad de sus componentes nutritivos. Por ello, se consideran uno de los pilares de la dieta. Además, diversos estudios han demostrado que el consumo de leche y productos lácteos puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas muy presentes en la población adulta, como las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte entre la población española.

Según los resultados de varios estudios clínicos, 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:

### **1. Ayudan a controlar la presión arterial**

La leche y los productos lácteos parecen también tener efectos beneficiosos sobre la presión arterial. Un estudio realizado por la Universidad de Navarra en 5.880 individuos de todas las edades observó una reducción del riesgo de nuevos casos de hipertensión de hasta el 54% en adultos con un alto consumo de productos lácteos desnatados. La ingesta de calcio y vitamina D en la dieta, dos componentes muy presentes en los lácteos, se ha relacionado con una menor probabilidad de padecer hipertensión. Además, existen otros componentes de los productos lácteos con posibles efectos beneficiosos sobre la tensión arterial, como la lactosa, las proteínas lácteas y péptidos derivados, así como el potasio y el magnesio.

## **2. Previenen el sobrepeso y la obesidad**

El consumo diario de lácteos también puede ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, tanto en niños como en adultos. Está demostrado que los niños que consumen mayor cantidad de calcio, presente sobre todo en la leche y los productos lácteos, tienen un menor índice de masa corporal (IMC), lo que podría disminuir su riesgo de padecer obesidad en la edad adulta. Los lácteos tienen además un doble efecto que ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Sus proteínas contribuyen a aumentar la sensación de saciedad, reduciendo así la ingesta de otros alimentos y su alto contenido en calcio dificulta la acumulación de grasa

## **3. Están asociados a una menor incidencia de diabetes tipo II**

Estudios observacionales asocian un menor incidencia de diabetes tipo II y otros problemas metabólicos con el consumo de productos lácteos. Investigadores de la Universidad de Lund (Suecia), concluyeron que el consumo diario elevado de productos lácteos ricos en grasa (8 porciones diarias) disminuye la incidencia de diabetes tipo II en un 23%, en comparación con el consumo más bajo de estos alimentos (una media de una porción diaria). Durante el estudio se analizaron a lo largo de 14 años a 26.930 personas de entre 45 y 74 años.

## **4. Disminuyen los niveles de colesterol**

En la actualidad, se dispone de una amplia evidencia científica con respecto a la disminución de los niveles de colesterol como consecuencia del consumo de leche y otros productos lácteos como el yogur. En algunos estudios al suplementar la dieta con yogur o leche se consiguieron disminuciones del 5% en los niveles de colesterol. También se ha observado que el consumo de leche se asocia a un aumento de la fracción de colesterol HDL.

## **5. Son los mejores aliados para los huesos**

El calcio es esencial para la salud de los huesos y los productos lácteos son la principal fuente de calcio en la alimentación. De hecho, en la dieta media, los lácteos proporcionan entre el 65 y el 75% de la CDR. Además, el calcio procedente de la leche, el yogur, el queso y la mantequilla, gracias a su alto contenido en lactosa, es particularmente biodisponible, es decir, se asimila mejor que el de otros alimentos. La vitamina D, presente en mayor cantidad en la nata y en la mantequilla, contribuye también a la absorción y utilización normal del calcio. Los productos lácteos también son fuente de potasio, magnesio, zinc y fósforo, minerales constituyentes de huesos y dientes.

Fuente:

AgroDigital

[http://www.agroalimentando.com/nota.php?id\\_notas=1991](http://www.agroalimentando.com/nota.php?id_notas=1991)