

LAS FALSAS TEORÍAS SOBRE LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

El porcentaje de intolerantes a la lactosa es del 25% y hay pocos alérgicos



La industria de la leche y los productos lácteos lleva años luchando contra las teorías que desaconsejan el consumo de sus alimentos, a los que culpan del incremento de la obesidad y del colesterol, y a los que acusan de contener antibióticos, estrógenos y ser reutilizados incluso después de superada su fecha de caducidad.

La leche y los productos lácteos llevan décadas siendo objeto de fuertes críticas por parte de sus detractores. Opositores a estos alimentos que, poco a poco, están consiguiendo que se les atribuyan una serie de culpas que no sólo no están probadas con base científica, sino que crean mitos y leyendas urbanas sobre los lácteos y sus efectos en la salud.

elEconomista Alimentación ha querido saber si hay algo de cierto en esas teorías, cuáles son simplemente bulos y, en ese caso, cómo desenmascararlos.

1. ¿Hay muchas personas alérgicas a la leche de vaca?

No, la alergia a la leche de vaca es relativamente rara. Se debe concretamente a la alergia a la proteína de la leche de vaca. Sin embargo, a menudo se confunde alergia con intolerancias. La alergia a la proteína de leche de vaca (APLV) afecta a entre un 2% y un 6% de los bebés y los niños de menos de dos años, pero desaparece en la mayoría de los casos con la edad. A los cinco años, entre el 80% y el 90% de los niños que han sido alérgicos a la proteína de la leche de vaca, ya no lo son; y los casos de esta alergia en adultos son escasos, de uno a cinco adultos por cada mil.

2. ¿Hay muchos adultos que sean intolerantes a la leche?

Hay intolerantes a la lactosa -el azúcar presente de forma natural en la leche, 48 g/litro-. La enzima intestinal necesaria para romper el enlace que une las moléculas que forman la lactosa se llama lactasa y funciona a plena capacidad en los recién nacidos, pero con la edad disminuyen las cantidades. En muchas ocasiones es porque a medida que nos hacemos mayores consumimos menos cantidad de leche y al disminuir su consumo disminuimos la cantidad de lactasa, ya que se segrega en función a la necesidad de digerir la lactosa.

Según la Fundación Española del Aparato Digestivo, entre un 20% y un 30% de la población española podría ser intolerante a la lactosa, aunque no al mismo nivel. En el extremo están las personas que no presentan la enzima, es decir, totalmente intolerantes que deben recurrir a alimentos libres de este azúcar. El resto puede consumir productos bajos en lactosa como el yogur o incluso pequeñas cantidades de leche.

3. ¿El calcio de la leche se absorbe mal?

No, al contrario. El calcio es esencial para el desarrollo del esqueleto y los dientes. El calcio debe ser adquirido a través de los alimentos y se encuentra en grandes cantidades sobre todo en los productos lácteos. También lo contienen las legumbres, hortalizas de hoja verde, pescado pequeño, frutos secos y el agua. El calcio de los productos lácteos es el que se aprovecha mejor por parte del organismo y se denomina a veces como calcio "de referencia", ya que su absorción en el intestino y su asimilación por los huesos es muy alta al alcanzar un nivel récord del 30% al 35%.

4. ¿Es cierto que la leche produce mucosidad?

¿Existe una clara relación entre el consumo de leche y la producción de mucosidad?
¿Evitar la leche en los niños ayuda a impedir que sufran de otitis y los resfriados recurrentes? No. Ningún estudio lo ha confirmado hasta el momento. Es más, cuando las personas sanas están expuestas a los virus del resfriado no se aprecia ninguna diferencia en términos de infección según si beben leche o no.

Además, el consumo de productos lácteos está ampliamente recomendado en el tratamiento de pacientes que padecen fibrosis quística -ya sufren de una producción excesiva de moco-. El mito alrededor de la mucosidad de la leche podría tener su origen en la textura de la leche que, por su cremosidad, se propaga sobre la boca y la garganta, pudiendo dar una mayor sensación de mucosidad que otros productos.

5. ¿Aumentan los lácteos el riesgo cardiovascular?

No. Las últimas evidencias científicas nos indican que la grasa de los lácteos se asocia con un efecto cardioprotector. Los productos lácteos contienen nutrientes beneficiosos -

minerales, vitamina D y otras, proteínas, incluyendo péptidos vasoactivos, etc.- que contribuyen a una nutrición adecuada y probablemente a reducir el riesgo cardiovascular.

6. ¿Son malos los lácteos para el colesterol?

No, lo que es malo para el colesterol son ciertas grasas, por ejemplo las grasas trans que se encuentran en alimentos como bollería industrial -conocidas también como aceites hidrogenados- y consumir altas cantidades de azúcares simples -azúcar, dulces, mermeladas, bebidas azucaradas-. Sin embargo, se ha descubierto que ciertas poblaciones con alto consumo de leche y determinados productos lácteos como el yogur incluso sufrían menos hipercolesterolemia que otros.

7. ¿Hay antibióticos en la leche?

La leche que se vende a los consumidores y a los productores de productos lácteos debe estar libre de antibióticos según la ley. Para asegurarse que no hay rastro de medicinas en la leche se sacan muestras en las granjas para después analizarlas con fines de control de calidad. Por ello, cada partida de leche es analizada y aprobada antes de su llegada a la fábrica. Si se detecta cualquier rastro de antibiótico, la leche se deshecha.

8. ¿Perjudica la leche a las mujeres con menopausia?

No. La menopausia es una situación fisiológica natural que ocurre en la mayoría de las mujeres entre los 48 y los 55 años. Una de sus consecuencias es la posible pérdida de densidad ósea -osteoporosis-, lo que puede suponer un riesgo de sufrir fracturas. Por ello, cumplir con las recomendaciones de ingesta de calcio y vitamina D es importante para ayudar a mantener la densidad ósea y reducir así el riesgo de fracturas por osteoporosis. Es decir, para las mujeres es importante tener una alimentación saludable rica en calcio, a partir del consumo de 3-4 raciones de lácteos al día, para prevenir la osteoporosis.

9. ¿Engordan los productos lácteos?

No, lo que engorda es el exceso de calorías y azúcares, así como la falta de actividad física. El sobrepeso y la obesidad son problemas reales, que han aumentado enormemente en nuestro país en los últimos 20 años, aumentando así el riesgo de enfermedad y muerte. Los factores en el origen de la epidemia de sobrepeso y obesidad están relacionados con el desequilibrio entre el consumo de alimentos y la cantidad de energía gastada, pero también son genéticos. Productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son parte de una alimentación sana y equilibrada; de ninguna manera puede ser asociado a un aumento de peso.

10. ¿La leche que no se vende se vuelve a utilizar?

Hay una leyenda urbana que sostiene que la leche que no es vendida se aprovecha, es decir, es repasteurizada y vuelve a venderse. Incluso se dice que en la parte inferior de los tetrabriks de leche hay un código numérico que va del 1 al 5 e indica la cantidad de veces que la leche ha sido reutilizada. Es falso. En España sólo se puede someter a la leche a un tratamiento térmico; una vez caducada no se destina al consumo humano. Ese código sirve para el control de producción de Tetra Pak, el fabricante de los envase Fuente.

<http://www.eleconomista.es/empresas-finanzas/noticias/6884584/07/15/Los-falsos-mitos-de-la-leche-quienes-como-y-por-que-se-oponen-a-su-consumo.html>