

## “LA LECHE Y LOS LÁCTEOS SON PARTE DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD”

Hablamos con el doctor en Biología y presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición, Ángel Gil, sobre el papel de la leche y los lácteos en la alimentación. Abordamos algunas de las cuestiones surgidas en los últimos tiempos y a las que se aferran los detractores de estos alimentos.

El consumo de leche y lácteos se ha cuestionado mucho en los últimos años, por lo que abordamos con el doctor en Biología y catedrático de Bioquímica y Biología



El doctor en biología y presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición, Ángel Gil.

Molecular, Ángel Gil, algunas de las cuestiones claves referidas a estos alimentos. Gil es también presidente de la [Fundación Iberoamericana de la Nutrición \(FINUT\)](#) y ha ejercido como portavoz del proyecto Horizonte 2020 de la Unión Europea (UE), impulsado por la [Organización Interprofesional Láctea \(INLAC\)](#), e que está a proporcionar información

nutricional sobre la leche y los lácteos.

### **¿Por qué es recomendable el consumo de leche y lácteos?**

La calidad nutricional de los lácteos hace que sea un producto que, dentro del contexto global de la dieta, contribuye a satisfacer los requerimientos de muchos nutrientes. Particularmente, las proteínas que aporta la leche son de un elevado valor biológico comparadas con las que proporcionan los cereales o legumbres. La leche tiene una gran densidad de macro y micronutrientes y, con un contenido calórico relativamente pequeño, nos permite satisfacer los requerimientos de calcio del organismo. También contribuye a aportar vitamina D, AB2, riboflavina, vitamina B12, selenio o yodo. El hecho de tomar lácteos, dentro de una dieta rica y variada, contribuye a que se cubran las necesidades, muy especialmente de

calcio, ya que es un elemento que difícilmente se encuentra en otros alimentos. Además, en el caso del calcio, la leche permite una mayor absorción de este nutriente frente a otros alimentos que lo contienen.

**Sin embargo, en los últimos tiempos sus detractores se aferran, entre otros argumentos, a la evidencia de que los humanos somos los únicos que continuamos con el consumo de leche en la edad adulta, para rechazar su consumo.**

Efectivamente los humanos somos los únicos que seguimos tomando leche, al igual que somos los únicos que hacemos fuego, que cocinamos la comida, utilizamos móviles, nos desplazamos en autos... La especie humana hace más de 10.000 años empezó con la domesticación de los animales para lograr carne, leche o su piel. De hecho, en la población caucásica y otras poblaciones del mundo se ha desarrollado una mutación para digerir la lactosa lo que nos permite seguir consumiendo la leche. Así es que los humanos podemos consumir leche igual que utilizamos para alimentarnos cereales que cultivamos.

Nos alimentamos de aquello que podemos cultivar y criar, y la leche y los lácteos son parte de la historia de la humanidad. Hay referencias al consumo de lácteos en la Biblia, en el Mahabharata, en la India; en el antiguo Egipto. Ya en el Neolítico se empezaron a utilizar lácteos como parte de la alimentación. Hoy sabemos que una parte importante del aumento de la calidad nutricional en la especie humana a lo largo del tiempo se debe precisamente al consumo de lácteos.

***“Una parte importante del aumento de la calidad nutricional de los humanos a lo largo del tiempo se debe al consumo de lácteos”***

**¿Se ha producido un incremento de la intolerancia a la leche en los últimos años?**

Es cierto que hay un porcentaje de la población que es total o parcialmente intolerantes a la lactosa pero también hay mucho autodiagnóstico. En España, el porcentaje de personas intolerantes se centra sobre todo en población procedente de los continentes africano y asiático, sobre todo porque no han desarrollado la mutación que le permite digerir la lactosa pero, aún así, pueden tomar lácteos fermentados como yogurt, kéfir o quesos, que tienen una mínima cantidad de lactosa. En España, esa intolerancia oscila entre el 10 y 20% de la población y sobre todo se concentra en poblaciones inmigrantes. Hoy en día, la intolerancia a la lactosa es muy fácil de diagnosticar por un médico que realiza una prueba básica de aliento, pero estamos teniendo un aumento desmesurado de personas que dicen ser intolerantes sin ningún tipo de prueba y que corresponde más a una moda.

**También le ha salido un fuerte competidor a la leche de mano de las bebidas vegetales, ¿son equiparables en la dieta?**

En absoluto. Las bebidas vegetales pueden tener su espacio pero no son equiparables puesto que las proteínas de los vegetales tienen mucho menos valor y la densidad nutricional de la leche es mucho mayor que el de este tipo de bebidas. Además hay otro problema añadido, la mayoría de bebidas vegetales que se venden en el mercado están edulcoradas con azúcar, con sacarosa, cuando la

Organización Mundial de la Salud nos está animando a reducir la ingesta de azúcares. Si es cierto que la leche contiene lactosa, que es también un azúcar, pero que tiene otros beneficios ya que facilita la absorción de calcio o la existencia de microorganismos intestinales que nos resultan beneficiosos, entre otras ventajas.

***“El problema radica cuando se substituye la leche por bebidas vegetales creyendo que su aporte nutricional será el mismo”***

Tanto es así, que la UE ya ha establecido que las bebidas vegetales no se puedan comercializar como leche, por la confusión que pueda generar. Tampoco deben figurar en los mismos espacios que las leches. También la Administración deberá tomar medidas para que el consumidor esté debidamente informado al respecto. El problema radica cuando se substituye la ingesta de leche por las bebidas vegetales creyendo que su aporte nutricional será el mismo o similar. En este sentido, hay ya investigaciones al respecto, como el [estudio del doctor Isidro Vitoria](#) refleja los problemas derivados de la substitución del consumo de lácteos por bebidas vegetales en la infancia.

**¿El consumo de la leche se ha visto afectado por la preocupación por la ingesta de grasas en la dieta frente al incremento de la obesidad?**

Hay que partir de que el exceso de grasas, especialmente de las saturadas, es algo sobre lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) incide y recomienda no sobrepasar el 10% de la energía máxima. Por eso, cuando alguien consume lácteos tiene que tenerlo en cuenta y la ingesta debe de ser de entre 2 y 4 lácteos dependiendo de la edad.

***“La grasa láctea tiene muchos beneficios relacionados con la disminución de la incidencia de cáncer de colon y colorrectal”***

Así, cuando hablamos de queso curado se refiere a raciones de unos 40 gramos, si es leche nos referimos a 200-250 mililitros, en queso fresco la ración sería de 60 gramos y de yogur serían 65 gramos. Los adultos deben ingerir del orden de 2 raciones, un niño debe tomar, si es muy pequeño, entre 4 y 5 raciones; en los ancianos lo recomendado es de 3 raciones y en los adolescentes debe ser de entre 3 o 4.

Estas recomendaciones están muy estudiadas y, de hecho, se recogen en las guías que manejan tanto en el Instituto de Medicina de Estados Unidos como en la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. La ingesta debe ser apropiada ya que si se excede puede ser demasiada grasa, aunque en el contexto de una dieta equilibrada, la grasa láctea tiene muchos beneficios relacionados con la disminución de la incidencia de cáncer de colon y colorrectal.

***“La ciencia ha demostrado que el consumo de lácteos se asocia a aspectos importantes de la salud”***

El consumidor se encuentra que estas afirmaciones, sean de defensores o detractores, siempre parecen afianzarse en estudios, ¿qué opción les queda?

El problema que tenemos en estos momentos es que con el auge de las redes sociales hay también un aumento de las noticias falsas pero para combatir esto los científicos nos apoyamos en la ciencia. Nosotros no emitimos opiniones, sino que damos explicaciones en base a los datos científicos de calidad que se van publicando y comprobando. Basta con consultar las bases de datos internacionales como las que ofrece el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, que recopila distintos informes sobre la leche y sus beneficios. También está la base de datos Scopus, donde se pueden localizar distintos trabajos científicos sobre esta temática. Estas fuentes lo que nos permiten es ver investigaciones rigurosas que nos permiten sacar conclusiones frente a las opiniones que puedan dar determinados opinadores.

La ciencia ha demostrado que el consumo de lácteos se asocia a aspectos importantes relacionados con la salud como la prevención de la diabetes de tipo 2, al crecimiento de la propia especie y a tener mayor masa ósea que ayuda a reducir las fracturas en la vejez. El consumo de lácteos incluso se asocia a una menor mortalidad en base a un estudio con datos de 21 países y con más de 300.000 personas.

***“En los últimos 10 años el consumo de leche líquida ha caído prácticamente el 20%”***

**¿Qué consumo hay actualmente de la leche en España? ¿Hay diferencias en cuanto a distintos sectores de la población?**

En los últimos 10 años el consumo de leche líquida ha caído prácticamente el 20%, no tanto de queso y yogurt, aunque la población española no consume mucho queso. Tanto es así, que en uno de nuestros últimos estudios a nivel nacional se observa que hasta un 60% de la población, especialmente los adultos y ancianos, no llega a cubrir los requerimientos de calcio recomendando por la Unión Europea y la reducción del consumo de lácteos contribuye a incrementar estas cifras.

**¿Cómo se puede revertir esta tendencia? ¿En qué hay que poner el foco?**

Debe ser un esfuerzo de toda la sociedad. Las administraciones deben promover la importancia de los lácteos para la salud con campañas informativas que lleguen a todos los sectores. También es fundamental la educación nutricional, con formación específica hacia los niños para que sean conscientes de la importancia de una dieta equilibrada. Las propias asociaciones de fabricantes deben informar de los beneficios que conlleva el consumo de leche y lácteos y, al mismo tiempo, los medios de comunicación deben hacerse eco de informaciones que estén avaladas por investigaciones, contrastar su información, para evitar acabar transmitiendo opiniones como información que terminan por confundir a la población.

Fuente.

<http://www.campogalego.com/es/leche/la-leche-y-los-lacteos-son-parte-de-la-historia-de-la-humanidad/>

**Clic Fuente**



**MÁS ARTÍCULOS**