

LECHE:

de indiscutible a cuestionada

Juega un papel esencial en la alimentación de niños y adolescentes, pero es prescindible en la etapa adulta

Se discute, desde hace décadas, si el consumo de leche y sus derivados en la etapa adulta es necesario e incluso si es saludable, pero no hay duda en dos cuestiones: la capacidad nutricional de la leche y la exitosa penetración de la leche y los lácteos en los hábitos dietéticos de los países occidentales. En España, cada persona consume al día unos 380 mililitros de leche y productos lácteos (mantequilla, queso, yogures, cuajadas y una lista creciente de derivados), casi 0,4 litros por persona y día. Desde el punto de vista nutricional, la leche es un alimento valioso: aporta proteínas de gran calidad, grasa, el azúcar de la lactosa y una aceptable dosis de vitaminas y minerales, de los cuales el calcio es el más significativo. El consumo de leche



cubre un relevante papel nutritivo en las etapas de crecimiento de la especie humana, porque la combinación de sus nutrientes ayuda decisivamente a la formación y fortalecimiento de huesos y dientes. Ciertamente es que la leche tiene un punto a favor que le permite partir con ventaja en las preferencias de las personas: es el primer alimento que ingiere el ser humano y forma parte esencial de su dieta los primeros años de vida. Todo ello se traduce en hábito de consumo y en familiaridad y costumbre con su sabor, aroma y otras características organolépticas.

EL ÚNICO MAMÍFERO QUE TOMA LECHE EN LA ETAPA ADULTA. Una vez superada la infancia –quizá incluso también la adolescencia–, la leche deja de ser imprescindible y se convierte en un alimento más. Es por ello que procede plantearse la conveniencia y, en su caso, las limitaciones, de su consumo. Hay personas que manifiestan alergia a la proteína de la leche (en muchos casos, remite con el paso de los años), y otras (fundamentalmente, también en las etapas infantil y adolescente) sufren intolerancia a la lactosa, el azúcar o hidrato de carbono de la leche. La industria alimentaria pone en el mercado una leche baja en lactosa que añade lactasa a la leche. La lactasa es una enzima que se produce en la mucosa intestinal, y que transforma la lactosa en unidades –glucosa y galactosa– más pequeñas y digeribles; quienes carecen de lactasa en su estómago, reaccionan mal ante la lactosa de la leche. Estos son los dos problemas inmediatos de salud que puede causar el consumo de leche en ciertos grupos (minoritarios) de consumidores, según indican los expertos en nutrición de EROSKI CONSUMER. La leche entera es relativamente rica en grasa (3,5% del producto) y bastante energética, unas 65 calorías cada cien mililitros. Las leches semi-desnatadas y desnatadas son muy interesantes, porque aportan la misma cantidad de proteínas, azúcares –en forma de lactosa– y calcio que la entera, si bien tienen menos grasa.

LECHE Y SALUD CARDIOVASCULAR. La leche entera contiene abundante grasa saturada y colesterol, mientras que la desnatada (que carece de grasa, solo tiene el 0,3%) apenas los tiene. Han sido muchos los estudios epidemiológicos realizados sobre el impacto de la leche en la salud cardiovascular de quienes la consumen de modo habitual. La vinculación entre el colesterol aportado por la dieta y la enfermedad cardiovascular no está suficientemente demostrada, e incluso hoy se ■■■



PERO... ¿ENGORDA LA LECHE O NO?

A pesar de que se trata de un alimento relativamente energético, hay consenso científico en que el consumo moderado de leche no conduce a un incremento de peso, si bien siempre aportan menos calorías los lácteos semi o desnatados. La Pirámide de la Alimentación Saludable, editada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), propone un consumo de 2 a 4 raciones de lácteos al día, y en el caso de la leche, la ración media es de 200 a 250 ml por día. Interés especial merecen la mantequilla y el queso bajos en grasa, ambos menos energéticos y más saludables (por su menor cantidad de grasa y, por tanto, de grasas saturadas) que sus homólogos convencionales.

■ La leche entera contiene abundante grasa saturada y colesterol, mientras que la desnatada apenas los tiene



■ ■ ■ piensa que el nivel sanguíneo de colesterol en la persona no es, por sí solo, un indicador decisivo del riesgo de enfermedades cardiovasculares. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés) establece que según las últimas investigaciones realizadas la relación entre la ingesta de colesterol y el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular es inconsecuente, en los niveles actuales de ingesta de colesterol.

Lo que realmente determina el nivel sanguíneo de colesterol es la ingesta de grasas saturadas y de grasas trans. Por este mismo motivo, la comunidad científica no ha establecido una ingesta diaria máxima de colesterol, pero sí de grasas saturadas (20 g al día) y de trans (0 g al día).

La leche entera y sus derivados (como mantequilla o queso) contienen en abundancia grasas saturadas. Ahora bien, parece que la grasa trans que aporta la leche no es tan perjudicial como la industrial, que procede de la hidrogenación industrial de aceites vegetales y se encuentra preferentemente en bollería, margarinas y repostería industrial y precocinados. Las grasas saturadas de la leche, aun no siendo tan saludables como las insaturadas (abundantes en el

LECHE Y VITAMINAS

La leche aporta cantidades moderadas de vitaminas del grupo B, en especial B12, y algunos minerales como el yodo. Sobre la vitamina D, y frente a la creencia popular que hace descansar en la leche un aporte importante de la misma, la realidad pone de manifiesto que su presencia en la leche es nula o insignificante. Desde un punto de vista legal, la leche no cubre los mínimos necesarios para poder considerarla “fuente” de vitaminas A y D (porque el consumo de 100 g no llega a cubrir el 15% de las recomendaciones de ingesta de estos nutrientes).

LECHES ENRIQUECIDAS

Las leches enriquecidas o modificadas -sin lactosa, con aporte extra de vitaminas y minerales, etc.-, aportan a los consumidores propiedades nutritivas que pueden ser interesantes (en la medida en que se proporcionan en un alimento tan consumido y apreciado como la leche) pero, en opinión de los expertos en nutrición de EROSKI CONSUMER, no hay que sobrevalorar; de hecho, la mayoría son prescindibles para una gran parte de la población. Según la normativa UE, una leche “enriquecida” debe contener en 100 ml al menos el 15% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para la población general del nutriente al que hace alusión. Para una persona adulta la CDR de vitamina D es de 5 microgramos (mcg), y como el 15% de esa CDR es 0,75 microgramos, esta es la cantidad mínima de vitamina D que debe aportar una leche “enriquecida en vitamina D” por cada 100 ml de producto.

PRODUCTOS LÁCTEOS CON FIBRA SOLUBLE

En este caso, el aporte de fibra no es muy significativo (unos 2 gramos por cada vaso de 200 ml), ya que puede lograrse fácilmente esta misma cantidad mediante otros alimentos (pan, legumbres, cereales integrales), pero la textura de esta leche desnatada con fibra es similar a la de la leche entera, lo que mejora su palatabilidad respecto a las demás desnatadas. Resulta interesante en regímenes de adelgazamiento y, sobre todo, para personas que deben reducir su ingesta de grasa y a las que no les gusta la leche desnatada. La leche con grasa vegetal y libre de colesterol, por su parte, sustituye la grasa saturada de la leche por grasa vegetal insaturada, más saludable, y es adecuada para quien sufre de patologías de vasos sanguíneos y corazón.

PRODUCTOS LÁCTEOS CON OMEGA-3

Es otro alimento funcional, o “producto modificado al que se ha añadido o eliminado uno o varios ingredientes con la particularidad de que alguno de sus componentes afecta a funciones clave del organismo, de manera positiva”. El efecto positivo puede ser tanto por su contribución al mantenimiento del estado de la salud y bienestar como a la reducción del riesgo de padecer una enfermedad. La leche con omega-3 sustituye parte de la grasa natural (la saturada, en concreto) de la leche de vaca por grasa poliinsaturada omega-3, beneficiosa para la salud. Pero su interés nutricional al igual que otros productos enriquecidos en esta grasa (como huevos, bebidas de soja, galletas, y aceitunas rellenas de anchoa) es solo relativo, ya que según un análisis publicado por EROSKI CONSUMER, los pescados azules, como salmón, bonito y trucha aportan, respectivamente, 3, 4 y 10 veces más grasas omega-3 que el alimento enriquecido que más los contiene. Así, solo es en verdad interesante la leche omega-3 para quienes tienen alergia al pescado o, por cualquier razón, prefieren no consumirlo. De todos modos, los ácidos grasos omega-3 se encuentran también en aceites de semillas (girasol, maíz, soja) y frutos secos.

aceite de oliva y de girasol), podrían ver reducido su impacto en la salud cardiovascular por los efectos del calcio y de los péptidos bioactivos de la leche, que contrarrestarían ese perjuicio reduciendo la presión arterial y el desarrollo de arteriosclerosis.

¿SERVE EL CALCIO DE LA LECHE?

Una vez que las personas alcanzan, aproximadamente, los 25 años, los huesos dejan de crecer; y solo poco después, a partir de los 30 ó 35 años, la masa ósea comienza a decrecer. Un nivel de calcio sirve para compensar las futuras pérdidas. Pero la creencia de que consumir lácteos en la etapa adulta ayuda a prevenir las fracturas de huesos o la propia osteoporosis carece de fundamento científico sólido. El mayor informe prospectivo publicado en el mundo, el *Nurses 'Health Study'*, que estudió a 77.761 mujeres de entre 34 y 59 durante 12 años consecutivos, no encontró pruebas que asociaran una mayor ingesta de calcio (de la leche, de los lácteos o de la dieta total) con una reducción del riesgo de fractura de cadera o antebrazo. Sí se sabe que el riesgo de fracturas o de osteoporosis es menor si se mejoran las condiciones de absorción intestinal de este mineral y se eliminan los factores que producen pérdidas de calcio de los huesos. Pero se piensa que lo más eficiente, en materia de dieta es reducir el consumo de sodio y proteínas animales, cuyo exceso se asocia a una descalcificación ósea. Por otra parte, se considera que el aumento del consumo de vegetales (ricos en calcio y en magnesio) y la práctica de ejercicio ayudan a reducir la descalcificación de los huesos. El mérito más significativo de la leche es el aporte de calcio. Aunque lo contenga en cantidad inferior a frutos secos, legumbres o verduras de hoja verde, su calcio es de gran biodisponibilidad: nuestro organismo lo absorbe más y lo asimila mejor. La razón no es otra que la proporción idónea entre el calcio y el fósforo que se da en la leche que junto a la lactosa y las proteínas, favorece la absorción del calcio y su fijación y acumulación en la masa ósea. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es