



NOTA DE PRENSA

La visión dietista-nutricionista sobre el consumo de lácteos

28/05/2019.- El consumo de la leche y sus derivados ha ido cambiando de la mano de los hábitos de vida y alimentación. Así, de la tendencia al alza durante las décadas de los años 60 y 90 en el consumo de lácteos en especial de las leches fermentadas, a principio del siglo XXI, pasamos a un descenso ya estabilizado en la actualidad.

Según ENALIA 2016 (Encuesta Nacional de consumo de Alimentos en la población Infantil y Adolescente) en España ingerimos 320g de lácteos persona/día, de los que 225g son a partir de leche líquida, 66 g leches fermentadas y 14g de quesos distintos a los frescos. Esto equivale aproximadamente a 1 ración diaria de leche y unos 3 yogures y 4 raciones de queso por semana.

Lácteos, alimentación y salud

Desde el **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn)** se señala que incluir a diario uno o dos lácteos bajos en grasa - ya sea leche, yogur o quesos - contribuye a aportar nutrientes clave, además de cumplir con hábitos alimentarios tradicionalmente arraigados en la dieta mediterránea.

De hecho, el 48% del calcio que consumimos los españoles proviene de productos lácteos, siendo estos la principal fuente de aportación de este nutriente en la dieta, aunque no la única. También se encuentran en las legumbres, verduras de hoja, semillas o frutos secos, entre otros, por lo que se puede llevar una dieta saludable sin la necesidad de incorporar lácteos, siempre y cuando se compense con la ingesta de otras fuentes de calcio.

Además, el calcio no solo es importante para la salud ósea, sino que es clave en procesos fisiológicos como el filtrado renal, la conducción nerviosa o el funcionamiento muscular, ya que el hueso actúa como reservorio de calcio para estas funciones.

La EFSA (European Food Safety Authority) Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria establece una ingesta media de calcio de 750 mg/día para un adulto sano. Otras fuentes bajan esta media a los 500-700 mg/día, cantidad que en todos los casos variará teniendo en cuenta características individuales y otros factores como la actividad física o si se es consumidor de tabaco o alcohol.

Al mismo tiempo, los dietistas-nutricionistas señalan que la eliminación de la leche en personas que no están diagnosticadas por un médico de una alergia o intolerancia, además de no aportar ningún valor a su alimentación ni a su salud, puede llegar a ser perjudicial al eliminar una fuente importante de ingesta de nutrientes clave como es el calcio, en caso de que no sea suplido por otras vías.

Salud ósea

El aporte adecuado de calcio y por asociación, los lácteos, se ha relacionado con un menor riesgo de osteoporosis, sin embargo existen otros factores clave como el nivel y tipo de actividad física, la ingesta de vitamina D y la exposición solar, el consumo de otros alimentos, también fuentes de calcio y nutrientes relacionados con la salud ósea como el manganeso o la vitamina K, y el consumo de tóxicos como el alcohol o el tabaco y la exposición al humo.

Existe evidencia científica suficiente para afirmar que la ingesta de calcio por encima del recomendado - ya sea a partir de la dieta o por suplementos -, no reducen el riesgo de fractura de cadera, mientras que mantener un estilo de vida activo y seguir un patrón de alimentación saludable exento de tóxicos como el tabaco y el alcohol, serían las mejores recomendaciones para prevenir el riesgo de osteoporosis.

Salud cardiovascular

Los diferentes estudios no son conclusivos en cuanto a la relación entre consumo de lácteos e incremento de riesgo cardiovascular, ya sean estos enteros o bajos en grasas. Por ejemplo, el estudio PURE publicado a final de 2018 en The Lancet, concluía que el consumo de dos raciones de lácteos (sin evaluar si eran 'con' o 'sin' grasa) se asociaría con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o muerte, así como menor riesgo de diabetes tipo 2, comparado con las personas que no consumen productos lácteos.

En el caso de la diabetes tipo 2, los meta análisis de estudios que analizan por separado lácteos desnatados y enteros, ofrecen datos sobre una asociación directa entre el consumo de lácteos en general, pero de bajos en grasa en particular, con casi un 20% menor riesgo de diabetes tipo 2.

En conclusión, hay indicios de que consumo de grasas saturadas a través de varias fuentes - entre ellas la procedente de los lácteos -, podría estar asociado a mayor riesgo de sufrir algunas enfermedades crónicas y que dicha asociación es claramente menor cuando se trata de lácteos desnatados. De ahí que, a la hora de evaluar el riesgo-beneficio, las recomendaciones se decanten por la ingesta de lácteos desnatados.

¿Cuántos lácteos debemos tomar al día?

A pesar de la tendencia actual a reducir el consumo de lácteos y a cuestionar su papel en la salud, las guías alimentarias de países de nuestro entorno recomiendan entre 2-3 raciones diarias y que sean bajos en grasa, haciendo hincapié en la elección de quesos poco curados y magros.

Algunas guías también mencionan las bebidas vegetales enriquecidas en calcio y vitamina D, como alternativas saludables a la leche y sus derivados, teniendo en cuenta que estas "bebidas vegetales" no pueden denominarse "leche", ya que este término únicamente está permitido para la proveniente de hembras mamíferas.

A este respecto, los dietistas-nutricionistas advierten que, desde el punto de vista dietético-nutricional, la ingesta de estas bebidas por parte de personas cuando no hay ninguna razón de salud diagnosticada que así lo aconseje, no aporta ninguna ventaja a la dieta sino todo lo contrario, salvo que se hagan los ajustes adecuados para asegurar el aporte de los nutrientes necesarios, presentes en los lácteos.