

Consumir leche de vaca



¿Una buena o mala elección?

En las últimas décadas hemos visto como disminuía el consumo de leche de vaca entre la población de los países más desarrollados. Una de las razones de este decrecimiento es la pregunta de si la leche es buena o mala para la salud. En este artículo te desvelamos esta incógnita y te sugerimos algunos de los beneficios que puede aportarte su consumo como deportista.

Una de las preguntas más recurrentes con las que debemos enfrentarnos los profesionales de la nutrición es si la leche es buena o no para la salud. Una respuesta rápida y sincera debería ser algo así como: “no se sabe con certeza, ni seguramente se vaya a saber en mucho tiempo”. Probablemente esta respuesta no dejaría satisfechos a nuestro interlocutor y posiblemente se dedicaría a consultar otras fuentes en busca de una respuesta más fácil de digerir. Por desgracia, el primer problema con el que se encontraría es la disparidad de opiniones existente al respecto ya que es un tema muy controvertido. Una búsqueda rápida por internet no despejaría sus dudas, todo lo contrario, ya que por un lado encontraría páginas que hablan de la leche en estos términos: “la leche es imprescindible para la salud”, “el consumo de leche previene la osteoporosis”, “el calcio de los lácteos es el que mejor se absorbe”, o incluso “la leche cura el cáncer”.

Por otro lado, hallaría páginas que promulgan lo siguiente: “la leche es nociva para la salud”, “el calcio de la leche difícilmente se absorbe” o “dejar de tomar leche cura el cáncer”.

¿Cuál es la respuesta “buena”? ¿Quién tiene razón? Vamos a tratar de aproximarnos lo más posible a la cuestión. Desde el principio. Según el código alimentario español, la leche es el producto íntegro, no alterado ni adulterado y sin calostros, del ordeño higiénico, regular, completo e ininterrumpido de hembras mamíferas domésticas sanas y bien alimentadas. Sólo leche de vaca. Otras especies hay que indicarlo. A partir de esta primera definición surge una clasificación de los tipos de leche en función del tratamiento adicional que haya recibido, ya sea de conservación (esterilizada, evaporada...) o de modificación de su contenido original (desnatada, fermentada, enriquecida...).

En base a su composición nutricional original, la leche es un alimento

cuyo principal componente es el agua (más del 85%), carbohidratos (5%), lípidos (3,7%) y proteínas (3,3%). También contiene una cantidad significativa de minerales (el más conocido popularmente es el calcio, pero también potasio, fósforo y sodio) y vitaminas del grupo B y A.

Hasta aquí de acuerdo, pero ¿cómo puede la ciencia ayudarnos a dar respuesta a la cuestión inicial?

Lo que necesitamos saber es qué le sucede a nuestro cuerpo cuando toma una cierta cantidad de leche de forma continuada y durante un cierto periodo de tiempo. Para ello la ciencia dispone de dos tipos de estudios: los estudios de intervención y los estudios epidemiológicos. El más deseable de los dos sería un estudio de intervención, donde se realiza un experimento controlado sobre un número suficiente de individuos comparables entre sí. Este tipo de experimentos cuando están bien llevados a cabo nos ofrecen muy buena información (permiten establecer causa-efecto). Su funcionamiento es el siguiente: partiendo de un número suficiente de individuos, estos se dividen formando dos grupos, uno de los cuales recibe un tratamiento (en el caso que nos ocupa sería el consumo de cierta cantidad de leche diaria), mientras que el otro queda como grupo de control. El resto de variables que

puedan incidir sobre el resultado del estudio tratan de eliminarse o mantenerse controladas (iguales para ambos grupos). Pasado cierto tiempo, se miden una serie de parámetros (bioquímicos, antropométricos, etc.) que nos permiten conocer qué incidencia ha tenido el tratamiento aplicado sobre el grupo de individuos y sobre su estado de salud. Al tratarse de estudios tan controlados, los costes de la realización del mismo se disparan, con lo cual a menudo resulta inviable económicamente realizar determinados estudios de intervención. Es por todo ello que, para el caso de la leche, no disponemos de ningún estudio de intervención que se haya realizado durante un periodo suficiente de tiempo como para poder conocer con exactitud cuál es la incidencia sobre la salud de un prolongado, elevado y frecuente consumo de leche.

No obstante, para el caso que nos ocupa, si que disponemos de estudios epidemiológicos. Estos, si bien no tienen el nivel de confianza de los estudios de intervención (no podemos establecer causa-efecto), sirven para orientarnos sobre determinadas cuestiones. Los estudios epidemiológicos básicamente tratan de establecer una correlación entre determinadas circunstancias conocidas de grupos de población generalmente numerosos. En primer lugar se lleva a cabo un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario a un gran número de individuos. A continuación, se realiza un seguimiento durante varios años sobre dichos individuos, registrando todas aquellas incidencias que padezcan, a lo largo del tiempo, relacionadas con su salud.

El consumo y sus riesgos

Este tipo de seguimiento, para el caso de la leche, se ha llevado a cabo en varias ocasiones. Los resultados de muchos de estos estudios epidemiológicos fueron recogidos en una excelente revisión publicada en 2011 por la Annual Review of Food Science and Technology. Los puntos clave de dicha revisión fueron los siguientes:

1. El consumo de leche entera está descendiendo en los países occidentales. No obstante, el consumo

de leche con menor contenido de grasa (semidesnatada, desnatada) está aumentando en dichos países desde la década de los 80.

2. Los lácteos son una buena fuente de nutrientes relevantes como la vitamina B12 o la riboflavina, y constituyen el principal aporte de calcio y fósforo de la dieta.
3. La mayoría de estudios epidemiológicos y de intervención sostienen que los individuos que consumen una gran cantidad de leche y derivados lácteos, no tienen un riesgo mayor de patología cardiovascular o hipertensión, comparados con individuos que consumen una baja cantidad de lácteos. De hecho, algunos estudios sugieren un efecto protector del consumo de lácteos frente a la patología cardiovascular.
4. El riesgo relativo de padecer diabetes de tipo 2 también se encuentra reducido entre los grandes consumidores de productos lácteos.
5. Un elevado consumo de lácteos esta correlacionado con una menor incidencia de cáncer colorrectal y posiblemente de vejiga. No obstante, podría haber una correlación entre el elevado consumo de lácteos y una mayor incidencia de cáncer de próstata, aunque los datos de los que disponemos actualmente no son concluyentes.

Salud ósea

En relación a la salud ósea, otra revisión publicada en 2011 por la American Dairy Science Association acerca del consumo de lácteos y la salud ósea, concluyó lo siguiente:

1. La leche y los derivados lácteos son una fuente óptima de calcio y otros micronutrientes importantes para la correcta salud ósea.
2. La ingesta de calcio afecta positivamente a la masa ósea y es crucial en la niñez y adolescencia para el correcto desarrollo óseo. En la vejez, la ingesta de calcio y disponibilidad de vitamina D debe estar cuidadosamente controlada.
3. Las publicaciones que reportan efectos favorables de la leche y los derivados lácteos sobre la salud ósea predominan ampliamente respecto a las publicaciones

Consejos para deportistas

- Los deportistas con intolerancia a la lactosa **no pueden confiar en los convencionales suplementos alimenticios de proteínas**. Diversos fabricantes ofrecen la solución con productos libre de lactosa, como por ejemplo con soja.
- Además, los deportistas afectados tienen la posibilidad de tomar suplementos dietéticos que con la adición de la enzima lactasa ayudarán a tolerarlos mejor.
- **El yogurt**, a pesar de su alto contenido en lactosa que puede ser de un 4%, **suele ser bien tolerado**, pues las bacterias del ácido láctico también presentes en el intestino ayudan a descomponer la lactosa.
- En **productos ricos en grasa la cantidad de lactosa es menor** que en los que tienen un bajo nivel en grasas.
- Una buena alternativa a la leche son las **bebidas de soja**, ricas en calcio.
- Existe la **leche UHT deslactosada**, en la que la lactosa se ha separado de la glucosa y la galactosa.

con resultados contradictorios, o incluso contrarios.

A lo expuesto en este artículo, podríamos añadir los resultados de varios estudios de intervención publicados en los últimos 5 años, donde se obtuvieron mejoras en la pérdida de peso y la composición corporal mediante el consumo de leche y derivados lácteos.

Como conclusión general y respondiendo a nuestra pregunta inicial sobre la leche, parece ser que, y a pesar de la existente controversia, el consumo de leche y derivados lácteos es en general seguro, e incluso puede ser beneficioso para la salud. □



Jordi Saura
Dietista/Nutricionista
Licenciado por la Universidad de Barcelona (UB)
Director Técnico de ANEF
Asesor Deportivo Online
www.anef.eu
www.cpatermi.com