

# LÁCTEOS

LA MODA «ANTILECHE»  
ES PELIGROSA  
PARA LA SALUD

La ingesta de leche ha caído un 30% por el «miedo» a la lactosa. Ante eso, el 81% de los españoles opta por tomar bebidas vegetales, que apenas aportan calcio y contienen el doble de azúcares añadidos





**SALUD**

RAQUEL BONILLA • MADRID

Es lo primero que nos llevamos a la boca nada más nacer. Y durante varios meses, lo único que tomamos. La leche es un alimento básico de la pirámide nutricional, sobre todo durante la etapa infantil, pero en los últimos años se ha convertido en un producto denostado que, incluso en algunos casos, llega a tacharse injustamente de perjudicial para la salud. Esa idea es una falacia que, sin embargo, cada vez está más extendida en nuestro país, hasta el punto de que se ha convertido en una moda que ha hecho caer estrepitosamente el consumo de leche líquida en España, con un descenso de hasta el 30%, según los últimos datos de la Organización Interprofesional Láctea, Inlac. De hecho, en los últimos 15 años hemos pasado de la ingesta de casi 100 litros anuales per cápita a los 72,2 litros actuales.

«La leche es indigesta»; «los lácteos engordan»; «somos el único mamífero que sigue tomando leche en la edad adulta»; «la leche produce mucosa y asma»... La retahíla de argumentos en contra de los lácteos no tiene fin, pero ¿qué hay de cierto en ellos? «Son muchos los falsos mitos que han logrado asentarse entre la sociedad. Frente a esos bulos, no hay mejor argumento que la evidencia científica, que corrobora el rol indiscutible de la leche como mejor fuente dietética de calcio y como alimento nutricionalmente muy completo», asegura Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, quien lidera el Comité de Científicos independientes que acaba de publicar el informe «La leche como vehículo de salud para la población».

**TRES AL DÍA**

Según los expertos, «no sólo no hay que dejar de tomar lácteos sino que, de hecho, debemos aumentar su ingesta hasta comer, al menos, tres lácteos al día, entre los que se incluye la leche, los yogures y el queso. Las cantidades dependerán de la edad de la persona y de su estilo de vida, ya que los niños y los ancianos deben, incluso, tener una ingesta de lácteos mayor para cubrir sus requerimientos, lo que se traduce en un mínimo de cuatro raciones diarias», recomienda Rosa María Ortega, doctora en Farmacia y catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, quien echa por tierra el mito de que los lácteos engordan al recordar que «los estudios epidemiológicos confirman que las personas con sobrepeso y obesidad toman menos lácteos de los recomendados».

# Lácteos

## Tres raciones diarias cubren el calcio necesario para la salud

Por ello, esta misma semana se ha puesto en marcha una ambiciosa campaña de promoción liderada por Inlac y apoyada por la Unión Europea y por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente para fomentar el consumo de leche en nuestro país bajo el título de «Di que sí a al menos tres lácteos al día».

**UN PAPEL CLAVE**

La razón que esgrimen los expertos para fomentar el consumo de lácteos es contundente: «La leche es la principal y mejor fuente dietética de calcio y una de las más accesibles, tanto por los altos niveles de este mineral presentes en la composición natural de este alimento, como por su elevada biodisponibilidad, es decir, lo que

facilita su absorción por parte del organismo», explica Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN) y catedrático de Nutrición de la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

El calcio no es baladí para el organismo. «Tomamos la leche como si fuera un alimento opcional e incluso no necesario, pero eso no es verdad, ya que, si no se ingiere suficiente leche, la presencia de calcio en el

cuerpo sería muy baja, y eso tiene repercusiones para la salud», asegura Ascensión Marcos, presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) y profesora de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC, de Madrid.

En este sentido, los estudios científicos confirman que la ingesta adecuada de calcio, obtenida fundamentalmente a través del consumo de lácteos, junto con una adecuada presencia de vitamina D, se asocia a una mayor densidad ósea, a un menor riesgo de fracturas en la población adulta, a una menor incidencia de la diabetes tipo II y a una menor pérdida de hueso en las mujeres postmenopáusicas. Pero eso no es todo, «ya que el calcio tiene otras misiones fisiológicas claves, como el mantenimiento de la actividad neuronal, proporciona una estructura adecuada en los músculos y es un mensajero químico de nuestras células. Estamos aumentando

Los falsos mitos juegan en contra de la leche, cuyo consumo se ha desplomado hasta un 30% en los últimos años a favor de las bebidas vegetales, un producto que, según los expertos, en ningún caso puede sustituir la ingesta de lácteos en la dieta

nuestra esperanza de vida y el calcio y la lactosa son imprescindibles para mantener el cuerpo en buena forma durante más años», apostilla Gil.

Con todos estos datos sobre la mesa, el papel de los lácteos se revela clave para la salud y, a pesar de ello, el 80% de la población española no alcanza las actuales recomendaciones de ingesta de calcio diarias, ni tampoco la de otros nutrientes fundamentales para el proceso de absorción de este mineral, tales como la vitamina D, según el estudio Anibes. Quizás en ello influyan opiniones, cada vez más extendidas, como

**Tan sólo uno de cada diez españoles tiene diagnosticada intolerancia a la lactosa que le provoca diarreas y malestar**

**8 de cada 10 españoles NO CONSUMEN EL CALCIO QUE NECESITAN**

**70%**  
De los adultos está por debajo de la ingesta recomendada

Rac. diaria recomend.	Ingesta media	Edad años	Ingesta media	Rac. diaria recomend.
1.000	903	4-8	956	1.000
1.300	959	9-18	1.056	1.300
1.300	860	14-18	1.147	1.300





que defiende Beatriz Larrea, experta en nutrición holística, quien asegura que «la leche no es necesaria para la salud, ya que a lo largo de la historia tanto los seres humanos como todos los demás animales del planeta han sobrevivido y se han reproducido sin ella. La leche de la vaca está diseñada para alimentar a la ternera, no para el ser humano, sin pasar por alto que gran parte de las vacas lecheras actualmente se crían en lamentables condiciones de hacinamiento, con mala alimentación e incluyendo la administración de hormonas, antibióticos y tranquilizantes».

Frente a ello, Francesc Casellas Jordá, experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) es rotundo: «nuestro organismo sí está preparado para tomar leche o sus derivados, con lactosa en todas las edades, ya que aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas, calcio...».

### INTOLERANTES SIN SERLO

Cada vez es más habitual encontrar a alguien que se confiesa intolerante a la lactosa, que es el azúcar de la leche. Y es inevitable hacerse la pregunta de ¿a qué responde este incremento?

Existen causas genéticas (en el 70%

## DOS PRODUCTOS MUY DIFERENTES

⇒ A pesar de que dentro del supermercado las bebidas vegetales están en el mismo lineal que la leche, no son productos comparables. «La razón es que el calcio no está presente en la composición de muchas de estas bebidas, y cuando se añade, tal y como sucede en la bebida de soja, al no estar asociado a proteínas lácteas, su biodisponibilidad es mucho menor que el calcio presente de manera natural en la leche. Además, la gran mayoría de estas bebidas no contienen vitamina D, un nutriente que juega un papel fundamental en la absorción del calcio y que sí está presente en la leche», confirma Gregorio Varela, quien hace hincapié en que «las bebidas vegetales tienen hasta tres veces más azúcar (sacarosa) que la leche, que contiene sólo lactosa, un azúcar natural que interviene directamente en la absorción del calcio y en otras funciones esenciales en el organismo».

de los casos) y causas secundarias, aseguran desde la SEPD. «Pero los datos oficiales confirman que no son tantos como aparentemente se dice, pues tan sólo uno de cada diez españoles tiene diagnosticada una intolerancia a la lactosa, y ésta puede ser a diferentes niveles, desde alergias graves a intolerancias más leves», detalla la investigadora del CSIC.

En este sentido, Larrea explica que «químicamente la lactosa es un disacárido que el organismo tiene que digerir. La digestión se realiza por una enzima (la lactasa), que va desapareciendo con la edad, normalmente a partir de los tres años. Este hecho es otra señal de la naturaleza para advertirnos de que no debemos consumir leche después del periodo de lactancia». Aunque, otros expertos no están de acuerdo con esta afirmación, pues «la lactosa sólo resulta indigesta en aquellas personas que, por una enfermedad intestinal o por una causa genética, hayan perdido la capacidad de producir este fermento».

Sin embargo, más allá de la lactosa, hay otro elemento a tener en cuenta. Se trata de la caseína, la proteína propia de la leche. «De bebés, somos capaces de asimilar bien la caseína de la leche materna, pero no podemos hacer lo mismo con la caseína de la leche de la vaca, que pasa al intestino delgado parcialmente digerida, debido al efecto neutralizador que ejerce la leche sobre la acidez estomacal necesaria para su ruptura», detalla Larrea. En ambos casos, la intolerancia se traduce en una sintomatología que pasa por dolor abdominal, gases, enrojecimiento perianal, hinchazón o diarreas.

### BEBIDAS VEGETALES

Frente a esos síntomas, cada vez son más los españoles que optan por tomar bebidas vegetales, elaboradas a base de soja, almendras, nueces o avena a pesar de no tener una intolerancia diagnosticada, pues según un estudio realizado en 2016, el 81% de los consumidores que redujo su consumo de leche optó por sustituirla por una bebida vegetal como alternativa al considerarla una opción más saludable. Pero no hay que caer en el error. «Las bebidas vegetales no son leche y, por tanto, no deben venderse bajo esa etiqueta», afirma Gil. De hecho, esta misma semana, el Tribunal de Justicia de la Unión Europea ha dictado una sentencia por la que se prohíbe a la industria utilizar la expresión de «leche» cuando se trata de bebidas vegetales. La razón es obvia, y es que «tienen una composición muy diferente a la leche, por lo que en ningún caso pueden sustituirla en la dieta», aclara Elisa Blázquez, del departamento de Nutrición y dietética de la Clínica de Medicina Integrativa. De hecho, tal y como remarca Gil, «las bebidas vegetales tienen un 40% menos de valor biológico que los lácteos, apenas aportan calcio y, lo que es peor, continen mucho más azúcar», concluye.

