

## Campaña Panamericana de Consumo de Lácteos 2008



### Los Beneficios de la leche en lo que respecta a la salud



#### **Dra. Anita Lawrence, Australia**

Gerente de Ciencias de la Nutrición de Dairy Australia. Durante los últimos 8 años, ha trabajado en la industria lechera tanto Australiana como Inglesa. Obtuvo un Doctorado en Nutrición Humana en la Universidad de Sheffield en 1995. Durante el 2005 y el 2007, la Dra. Anita encabezó el Comité de Nutrición y Salud de la Federación Internacional de la Leche o IDF por sus siglas en inglés (International Dairy Federation).

#### **Anita S. Lawrence**

**La Dra. Lawrence es Gerente de Investigaciones sobre Nutrición de Dairy Australia**

**(Ver imagen adjunta y el logo de Dairy Australia a ser incluido en la nota con formato usual)**

El consumo de leche y productos lácteos ricos en calcio como el yogur y el queso está asociado con posibles beneficios para la salud. Por ejemplo, el consumo de leche, yogur y queso está asociado con la calidad de la dieta en general y la adecuación de la ingesta de muchos nutrientes. La leche, el yogur y el queso son alimentos densos en nutrientes: éstos proveen cantidades sustanciales de proteína, vitaminas y minerales relativos a su contenido energético.

Un número de estudios controlados al azar demostraron que un mayor consumo de leche y otros alimentos lácteos ricos en calcio incrementan la masa ósea durante el crecimiento y ayudan a reducir pérdida ósea en adultos.

Las Indicaciones Alimenticias 2005 para estadounidenses afirman que “Los adultos y los niños no deben evitar la leche y los productos lácteos por temor a que los mismos puedan ocasionar aumento de peso”. En efecto, estudios y ensayos clínicos controlados sugieren que el consumo de tres porciones diarias de productos lácteos ricos en calcio pueden ayudar a mantener un peso sano y, cuando incluidos en una dieta baja en calorías, pueden aumentar la pérdida de peso y grasa corporal.<sup>1,2</sup>

Resultados conjuntos de estudios cohortes prospectivos llevados a cabo en diferentes partes del mundo indican que consumidores de leche tienen un riesgo un poco menor de enfermedades cardiovasculares que aquellos que ingieren poco o nada de leche. Esto se debe principalmente a que consumidores de leche tienen un riesgo menor de derrame cerebral.<sup>3</sup> Investigaciones también han demostrado que la incorporación de la dieta sugerida por la ‘Dietary Approaches to Stop Hypertension’ (sigla: DASH) – una dieta rica en fruta y verduras y que incluye tres ingestas diarias de alimentos lácteos – es una manera efectiva de disminuir la presión arterial.

Es interesante notar que un número de ensayos controlados realizados al azar han revelado que el contenido graso de la leche tiene efectos diferentes sobre el colesterol dependiendo si éste se consume en manteca o queso. 4,5,6 Según estos estudios, aunque el consumo de gran cantidad de manteca aumentó los niveles de colesterol total y LDL, la misma cantidad de contenido graso ingerido por medio del queso no tuvo un efecto adverso ni en los niveles de colesterol total ni en los de LDL. A su vez, algunas investigaciones demuestran que el consumo de alimentos lácteos está asociado con un riesgo reducido del síndrome metabólico.

La leche es no-cariogénica (ni promueve ni reduce la prevalencia o incidencia de caries dentales), y el queso tiene propiedades cariostáticas (puede ayudar a reducir el riesgo de caries dentales). 7,8

Cuando se excluye a la leche y sus derivados de la dieta, se suprime una fuente importante de nutrientes. Dietas que excluyen a la leche, elaboradas sin el asesoramiento de profesionales nutricionistas, han sido asociadas con bajas ingestas de proteínas, vitaminas y minerales en los niños. 9 Esto puede conducir a un desempeño cognitivo deficiente, huesos débiles y crecimiento reducido. 10

Aunque en términos de evolución humana el consumo de leche después de la infancia es una práctica relativamente nueva en la dieta, las especies humanas que nos precedieron (hominis) se

desarrollaron por medio de una dieta alta en calcio (aproximadamente 1800 mg de calcio por día), en su mayoría suministrada por plantas salvajes. El contenido de calcio en la dieta declinó hace relativamente poco, cuando granos cerealeros se convirtieron en los alimentos básicos de la 'era agrícola', hace aproximadamente 10.000 años. Se estima que la explotación de leche comenzó en el norte de Europa hace 9.000 años. Anteriormente una de las barreras al consumo de leche fresca luego de la infancia se debía a la limitada capacidad de producir la enzima lactasa al finalizar el amamantamiento. Sin embargo, un cambio genético tuvo lugar y algunos seres humanos se volvieron lactasa-persistentes. Curiosamente, esta mutación se expandió rápidamente hace 5.000 a 10.000 años en las poblaciones del norte de Europa, ya que la nutrición agregada proporcionada por la leche proveía una fuerte ventaja selectiva.

Científicos han estimado que la ventaja selectiva asociada con la nutrición agregada proporcionada por la leche en el norte de Europa es comparable con la ventaja selectiva provista por resistencia a la malaria en regiones donde ésta es epidémica. 11

#### **Notas:**

1. Lawrence A.S. Milk and Milk Products in Mann J., Truswell A.S. (eds) (2007) Essentials of Human Nutrition. Oxford University Press, New York US.
2. Miller G.D., Jarvis J.D., McBean L.D. (eds) (2007) Handbook of Dairy Foods and Nutrition. CRC Press, Florida US.
3. Elwood P.C. et al., (2004) Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies. European Journal of Clinical Nutrition 58, 718-24.
4. Biong A.S. et al., (2004) A comparison of the effects of cheese and butte on serum lipids, haemostatic variables and homocysteine. British Journal of Nutrition 92, 791-7.
5. Tholstrup T. et al., (2004) Does fat in milk, butter and cheese affect blood lipids and cholesterol differently? Journal of the American College of Nutrition 23, 169-76.

6. Nestel P.J. et al., (2005) Dairy fat in cheese raises LDL cholesterol less than that in butter in mildly hypercholesterolaemic subjects. *European Journal of Clinical Nutrition* 59, 1059-63.
7. Bowen W.H., (2002) Effects of dairy products on oral health. *Scandinavian Journal of Nutrition* 46, 178-9.
8. Moynihan and Peterson, (2004) Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutrition* 7, 210-6.
9. Henriksen C. et al., (2000) Nutrient intake among two-year-old children on cows' milk restricted diets. *Acta Paediatrica* 89, 272-80.
10. Goulding A. et al., (2004) Children who avoid drinking cow's milk are at increased risk of prepubertal bone fractures. *Journal of the American Dietetic Association* 104, 250-3.
11. Bersaglieri T. et al., (2004) Genetic signatures of strong recent positive selection at the lactase gene. *American Journal of Human Genetics* 74, 1111-20.