



# LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

## Mitos y realidades

*Cada vez hay más personas que dejan de consumir leche de origen animal. Las razones para justificar este cambio son múltiples: desde que la leche les sienta mal hasta la convicción de que no es recomendable su ingesta. ¿Hay razones objetivas para pensar así?*

La leche es un alimento supercompleto nutricionalmente que no sólo es beneficioso para nuestra salud, sino que si queremos estar sanos no puede faltar en nuestra alimentación diaria. Por una serie de mensajes expresados por personas no afines a la materia nutricional, estos están calando profundamente en la población haciendo que la comunidad científica esté preocupada.

### Restringir su consumo, una idea errónea

En base a una idea errónea, muchas personas están restringiendo su ingesta de leche y derivados lácteos. Para digerir el azúcar de la leche (lactosa) es necesario la presencia de un enzima llamada lactasa. Dicha enzima actúa a nivel intestinal rompiendo la molécula de lactosa en moléculas de glucosa y favoreciendo así su absorción.

No todo el mundo tiene esa enzima. Hay razas, genotipos que no la poseen y son personas intolerantes a la lactosa. También se da el caso de que la enzima está activa en las personas que ingieren leche; pero si deja de tomar lácteos desaparece la enzima y nos encontramos con el problema de que la persona se ha hecho intolerante a la lactosa. Por ejemplo, muchos países africanos sus habitantes son intolerantes a la lactosa porque la leche no es uno de sus alimentos básicos.

### Alimento indispensable

¿Qué es lo que hace que la leche y sus derivados sean alimentos indispensables? Son muchos los compuestos que intervienen, los más destacados son:

➤ **El calcio**, que es el elemento más abundante en nuestro organismo. Es fundamental para la estructura de los huesos, dientes, transmisión del impulso nervioso, formación de neurotransmisores mantenimiento del tono del músculo esquelético, contracción del músculo liso, interviene en la coagulación sanguínea, etc.

## Alergia VS intolerancia a la leche



- La alergia está causada por una proteína, la caseína, mientras que la intolerancia es por un azúcar (lactosa).
- En general a alergia causa reacciones súbitas que se desencadenan rápida y subitamente; la manifestación de una intolerancia puede presentarse días después de haber ingerido el alimento.
- Una persona alérgica no debe tomar ningún alimento que contenga proteína de la leche (lácteos o elaborados); una persona con intolerancia puede consumir lácteos 'sin lactosa'.

También participa en las membranas celulares como transportador y mensajero.

La principal fuente de calcio en la alimentación la encontramos en la leche y sus derivados. Así pues, imagina las carencias que puede sufrir nuestro organismo si eliminamos la leche y los productos lácteos de nuestra dieta.

Es interesante conocer el termino biodisponibilidad, es decir, qué cantidad el organismo dispone de un elemento nutricional para su aprovechamiento. Pondré un ejemplo: muchas dietas suplen la falta de ingesta de leche con vegetales, legumbres, verduras. Pero el calcio que contienen no se absorbe completamente por contener estos alimentos unas sustancias denominadas fitatos y oxalatos que impiden su absorción en gran parte. Sin embargo, la leche, contiene unas sustancias que ayudan a la absorción y asimilación del calcio como son los fosfolípidos, proteínas lácteas, lactosa, etc. Lo mismo ocurre con el calcio añadido a las bebidas vegetales, no es tan biodisponible.

➤ **Vitamina D:** necesaria para la absorción y metabolismo del calcio y fundamental para reducir el desarrollo de osteoporosis. Pero también, la vitamina D influye en el tono y contracción muscular.

La principal fuente de vitamina D es la exposición al sol, pero no siempre cumplimos con las recomendaciones de sol, por lo que podemos suplir este déficit recurriendo a otras fuentes alimentarias como los lácteos, los pescados azules y los huevos principalmente. El déficit de esta vitamina D provoca una

2 y un menor riesgo de padecer diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional). Otra propiedad es su influencia en la disminución de accidentes cerebrovasculares, prevención del cáncer colon-rectal, mama y tiroideo.

Un último apunte: si estás embarazada o estás dando lactancia natural a tu hijo, si de verdad le quieres y quieres que crezca sano y fuerte, NI SE TE OCURRA disminuir tu ingesta de leche y productos lácteos, al contrario es beneficioso que ingeras 2-3 veces al día lácteos. No solo es beneficioso para tu salud actual y futura, sino también para la de tu hijo.

### Prescindir solo si hay alergia

Aunque muchas veces son utilizados para hacer referencia a los mismos síntomas, la intolerancia a la lactosa y la alergia a la proteína de leche de vaca, pero no es lo mismo. Es muy importante que se conozcan y se sepan abordar.

Para empezar la alergia a la proteína de la leche es una manifestación alérgica (como su propio nombre indica) que se presenta con reacciones de inmediatas, entre las que están los vómitos, reacciones en la piel, diarrea que empieza súbitamente, tos, urticaria, hinchazón de los labios..., lo que ocurre es que se libera histamina y otras sustancias, debido a la aparición de anticuerpos IgE, entre otros, que actúan contra la caseína, que es una de las principales proteínas de la leche. Para evitar esta alergia hay que suprimir la ingesta de esta proteína, la caseína, ya que todo el sistema inmunológico está en juego. Así que en estos casos hay que evitar consumir leche y sus derivados.

### ¿Y si hay intolerancia?

El caso de la intolerancia a la lactosa es muy distinto. En este caso el cuerpo no puede digerir la lactosa y afecta al sistema digestivo. La mala absorción puede ocasionar diarrea, dolor en el abdomen, hinchazón.

Por lo tanto, no es necesario la exclusión de leche y derivados de la dieta, ya que pueden ser sustituidos por productos 'sin lactosa', hoy en día habituales en las grandes superficies.

## Lactosa y lactasa

La lactosa es un azúcar presente en la leche. La enzima lactasa es la que permite su absorción. Las personas intolerantes no poseen o poseen en baja cantidad esta enzima, y es lo que causa el cuadro de manifestaciones, como diarrea, dolor abdominal...

➤ debilidad muscular que influye en la predisposición a las caídas con el problema que conlleva de fracturas.

➤ **La vitamina K** también es fundamental para el mantenimiento de las estructuras óseas. La vitamina K ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. También produce proteínas que ayudan a coagular la sangre.

### Los lácteos, un superalimento

Los expertos denuncian que un alto porcentaje de la población española tiene carencias de calcio, vitamina D y magnesio. Eliminar de la dieta los lácteos implica no alcanzar las recomendaciones de ingesta de estos nutrientes. Los científicos afirman que una ingesta adecuada de calcio y vitamina D (presente en los lácteos principalmente) se asocia a una mayor densidad ósea, a un menor riesgo de fracturas en edad adulta y a una menor pérdida de densidad ósea en las mujeres posmenopáusicas. También influye la ingesta de lácteos en un menor riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo

