

La importancia de la leche y sus derivados en la alimentación

Hay muchos estudios que demuestran los beneficios para la salud del consumo de lácteos de origen animal a lo largo de toda la vida



La leche de vaca tiene unas características nutritivas que no tiene ninguna otra.



Actualmente, el consumo de leche y lácteos de origen animal (vaca, cabra u oveja) no tiene muy buena prensa. La principal razón alegada para no consumirlos por parte algunos colectivos, es que el hombre es el único mamífero que sigue tomando leche en la edad adulta. Sin embargo, hay que tener en cuenta la sofisticación del cuerpo humano: permite el razonamiento y el pensamiento abstracto y contar con un sistema digestivo único dentro de los mamíferos. Sistema que está diseñado para consumir en todas sus etapas tanto leche animal como cualquiera de sus derivados lácteos.

Si hablamos de la leche materna, se sabe que es uno de los alimentos más completos que existen ya que permite que un bebé pueda desarrollarse completamente en sus primeros meses de vida, siendo la leche materna su único alimento. Después de la leche materna, la leche de vaca tiene una proporción de grasas, proteínas de alto valor biológico y azúcares que no tiene ninguna otra leche conocida. Las que más se acercan a esta proporción son leches de origen animal como la de cabra y oveja.

Desde el punto de vista nutricional se aconseja que se consuma leche entera de vaca hasta los 8 ó 10 años, incluso hasta el comienzo de la adolescencia. A partir de los 14 años se puede y debe consumir leche semi o desnatada, ya que no es necesario el aporte de grasas saturadas de la leche entera.

Por otra parte, la leche de vaca es una gran fuente de calcio, magnesio y fósforo y aporta gran cantidad de proteínas de alto valor biológico además de azúcares como galactosa, fructosa y sacarosa. Pero también es rica en vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y grasas saturadas, las cuales son necesarias para la maduración del sistema nervioso y el cerebro durante la infancia y adolescencia. En la edad adulta, ya no son tan necesarias, por eso es recomendable tomar leches desnatadas, porque suben los niveles de colesterol y también hacen que cojamos peso.

Hay personas que no toman leche animal porque les disgusta el sabor. En estos casos, para seguir consumiendo este nutriente, se puede optar por el consumo de yogurt, cuajada, requesón, kéfir o quesos. Además, yogurt y kéfir, por su alto contenido de bacterias y levaduras son alimentos con probióticos naturales que mantienen y ayudan a mejorar la flora intestinal.

Hay muchos estudios que demuestran los beneficios para la salud del consumo de lácteos de origen animal a lo largo de toda la vida. Por ejemplo, permite a la mujer llegar a la menopausia con unos huesos sanos y mineralizados. Además, se sabe que en el aumento progresivo de la estatura media mundial tiene que ver con un consumo adecuado de proteínas desde la infancia, parte de las cuales provienen del consumo diario de leche y lácteos.

Otro de los motivos por los cuales cada vez se consume menos leche animal es por la intolerancia a la lactosa. La lactosa es una proteína de la leche que algunas personas no toleran porque su organismo tiene un déficit de lactasa, que es la encima encargada de metabolizar la lactosa. Esta intolerancia a la lactosa se comporta como una alergia alimentaria. Pero si una persona no tiene diagnosticada esta patología, no debe de dejar el consumo de lácteos, ya que precisamente dejarlos puede hacer que nos volvamos intolerantes a esta proteína de la leche, es decir, se produzca un problema digestivo que antes no se padecía.

En el caso de las personas con intolerancia a la lactosa o que hayan optado por una dieta láctovegetariana, es recomendable que tomen alguna "leche" vegetal (soja, avena, almendra, etc.), pero siempre teniendo en cuenta que deben cubrir con otros alimentos el aporte proteico y nutricional que dejan de recibir al consumir este tipo de bebidas. Por ejemplo, se puede aumentar el consumo de clara de huevo, carnes blancas y legumbres. También es recomendable en estos casos aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio, fósforo y magnesio, que pueden encontrar en vegetales verdes (brócoli, espinaca, acelga), frutas (manzana, plátano, naranja, kiwi, piña), frutos secos (nuez y almendra) y semillas (sésamo, lino, cáñamo).

Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas