

Come esto dos veces al día para combatir la diabetes y la hipertensión

 alimento.elconfidencial.com/nutricion/2020-05-21/lacteos-diarios-riesgo-diabetes-hipertension_2602884/



Seguramente eres de los que en alguna ocasión durante la infancia o en la adolescencia **has abierto la nevera** y bebido leche directamente de la botella, cosa que lo más probable es que horrorizara a tu madre. Sin embargo, en la edad adulta la **reputación** de los **lácteos** no ha estado siempre clara y puede que hayas prescindido de ellos. **Un error.**

"Dos porciones al día de lácteos se asociaron con un riesgo 24% menor de síndrome metabólico, aumentando al 28% si se toman con toda la grasa"

Durante décadas fueron los protagonistas imprescindibles de la dieta para lograr el crecimiento de los menores y fortalecer sus huesos, pero posteriormente la leche y sus derivados pasaron al centro de la polémica. Recientemente, investigadores de la **Universidad de Conpenhague** (Dinamarca), liderados por **Tanja Kongerselev Thorming**, publicaban un estudio en 'Food & Nutrition Research' titulado 'Leche y productos lácteos: ¿buenos o malos para la salud humana? **Una evaluación de la totalidad de la evidencia científica**'.

Claramente, a favor

En él se destacaba el **escepticismo** de la población sobre “los efectos de los productos lácteos en la salud, lo que se refleja en una ingesta creciente de bebidas a base de plantas, por ejemplo, de soja, arroz, almendras o avena”. Sin embargo, “esta revisión tuvo como objetivo evaluar la evidencia científica principalmente a partir de metanálisis de estudios observacionales y ensayos controlados aleatorios, sobre la ingesta de lácteos y el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, **enfermedad cardiovascular**, osteoporosis, cáncer y mortalidad por todas las causas”, comentan los autores.



Y las conclusiones: “**La totalidad de la evidencia científica disponible respalda que la ingesta de leche y productos lácteos** contribuye a cumplir con las recomendaciones de nutrientes y puede proteger contra las enfermedades crónicas más prevalentes, mientras que se han reportado muy pocos efectos adversos”.

Ahora llega un nuevo estudio que constata que tomar **al menos dos porciones diarias de lácteos** está relacionado con menores riesgos de diabetes y presión arterial alta, así como con el **conjunto de factores** que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular (el síndrome metabólico).

Trabajo internacional

Se trata de un gran trabajo internacional publicado online en 'BMJ Open Diabetes Research & Care' que constata, además, que “las asociaciones observadas fueron más fuertes para los **productos lácteos con toda la grasa**”.

Estudios anteriores han sugerido que una mayor ingesta de lácteos se asocia con un menor riesgo de diabetes, presión arterial alta y **síndrome metabólico**. Pero estos trabajos han tendido a centrarse en **América del Norte y Europa**, excluyendo otras regiones del mundo.

Para ver si estas asociaciones también se pueden encontrar en una gama más amplia de países, los investigadores, liderados por **Balaji Bhavadharini**, del Population Health Research Institute (Hamilton Health Sciences and McMaster University, en Ontario, Canadá), recurrieron a los participantes del **Estudio Prospectivo de Epidemiología Rural Urbana** (PURE, de sus siglas en inglés).

Todos los participantes, un total de **147.812**, tenían entre **35 y 70 años** y procedían de 21 países: Argentina, Bangladesh, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, India, Irán, Malasia, Palestina, Pakistán, Filipinas, Polonia, Sudáfrica, Arabia Saudí, Suecia, Tanzania, Turquía, Emiratos Árabes Unidos y Zimbabue.

La ingesta dietética habitual durante los **12 meses** anteriores se evaluó mediante cuestionarios de frecuencia alimentaria. Los productos lácteos incluían leche, yogur, bebidas de yogur, queso y platos preparados con productos lácteos, y **se clasificaron** como grasos o bajos en grasa (1-2%).

La **mantequilla** y la crema se evaluaron por separado, ya que **no se comen** comúnmente en algunos de los países estudiados.

En **declaraciones a Alimento**, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed), declara que "el estudio es interesante porque dentro de los lácteos, lo que puede promover los efectos reflejados son el calcio, el magnesio y la vitamina D se han relacionado con lo que documenta el trabajo. Si hay varios estudios que relacionan al calcio y al magnesio con una asociación en la bajada de la tensión arterial favorecer la contractibilidad de las venas y las arterias, con lo cual **podría mejorar la salud cardiovascular**".

A pesar del que estudio observacional, "y que el resultado eleva un poco más los beneficios sobre los **lácteos con grasas totales de los desnatados**, yo aun así me inclino un poco más por se puede conseguir en el calcio y el magnesio la misma dosis y en la parte de **vitamina D**, va a ser más baja en los desnatados porque es una vitamina liposoluble que está en la grasa de la leche y del el yogur".

Insiste, además, en que las grasas de los lácteos "son saturadas, es verdad que en problemas de salud como los que estamos hablando, diabetes o enfermedad cardíaca, no vienen bien, por lo que **mi recomendación** sería en la parte de los lácteos que sería al **menos semidesnatados**. Afortunadamente, no olvidemos que la vitamina D la podemos obtener del sol y de los 'pescados azules' (sardinas, anchoas, boquerones...).

Los datos

También se recopiló información sobre el historial médico personal, el **uso de medicamentos recetados**, el nivel educativo, el tabaquismo y las mediciones de peso, altura, circunferencia de la cintura, presión arterial y **glucosa en sangre en ayunas**.

Los datos sobre los cinco componentes del síndrome metabólico estaban disponibles para casi 113.000 personas: **presión arterial** por encima de 130/85 mm Hg, **circunferencia** de la cintura mayor de 80 cm, bajos niveles de colesterol HDL, el bueno (menos de 1-1,3 mmol / l), grasas en la sangre (triglicéridos) de más de 1,7 mmol / dl, y glucosa en sangre en ayunas de 5,5 mmol / l.



El consumo diario **promedio total de lácteos fue de 179 g**, con la grasa total representando alrededor del doble de la cantidad de grasa baja: 124,5 vs. 65 g. Unas **46.667 personas tenían síndrome metabólico**, definido como tener al menos 3 de los 5 componentes citados anteriormente

Los lácteos totales y enteros, pero no los bajos en grasa, se asociaron **con una menor prevalencia** de la mayoría de los componentes del síndrome metabólico, y la asociación era mayor en aquellos países con ingestas lácteas normalmente bajas.

Síndrome metabólico

Dos porciones al día de productos lácteos se asociaron **con un riesgo 24% menor de síndrome metabólico**, aumentando al 28% solo para productos con toda la grasa. Se realizó un seguimiento de casi 190.000 participantes durante un promedio de **nueve años**, a lo largo de los cuales **13.640 personas desarrollaron presión arterial alta y 5.351, diabetes.**

Al menos 2 porciones al día de productos lácteos totales se asoció con un riesgo 11%-12% menor de ambas afecciones, aumentando a un riesgo 13-14% menor para 3 porciones diarias. Las asociaciones fueron más fuertes para las grasas completas que para los lácteos bajos en grasas.

"Al menos, dos porciones al día de productos lácteos totales se asoció con un riesgo 11%-12% menor de ambas diabetes e hipertensión"

Este es un **estudio observacional** y como tal no puede establecer la causa. Los cuestionarios de frecuencia alimentaria también están sujetos a la **arbitrariedad** de las respuestas, y los cambios en el síndrome metabólico no se midieron con el tiempo, lo que puede haber influido en los hallazgos.

Sin embargo, los investigadores sugieren: "Si nuestros hallazgos se confirman en ensayos a largo plazo, el **aumento del consumo de lácteos** puede representar un enfoque factible y de bajo costo para reducir el síndrome metabólico, la hipertensión, la diabetes y, en última instancia, los eventos de enfermedades cardiovasculares en todo el mundo".



Recuerdan, además, que **las posibles vías para los beneficios metabólicos de los lácteos** incluyen la enzima convertidora de angiotensina, los receptores del proliferador activado de peroxisoma (PPAR), que son parte de la superfamilia del receptor de la hormona nuclear de factores de transcripción dependientes de ligando. Los PPAR juegan un rol importante en el control transcripcional general de procesos celulares numerosos, incluyendo al metabolismo lípido, la homeostasis de la glucosa, la progresión cíclica celular. Además, la leche y sus derivados pueden influir en la **lipogénesis hepática de novo**, la oxidación de ácidos grasos hepáticos y adiposos y la inflamación. Asimismo, los péptidos bioactivos o **aminoácidos producidos a través de la fermentación del yogur o el queso mejoran la sensibilidad a la insulina**, mientras que se ha demostrado que los aminoácidos de cadena ramificada en el suero mejoran la respuesta de insulina posprandial.