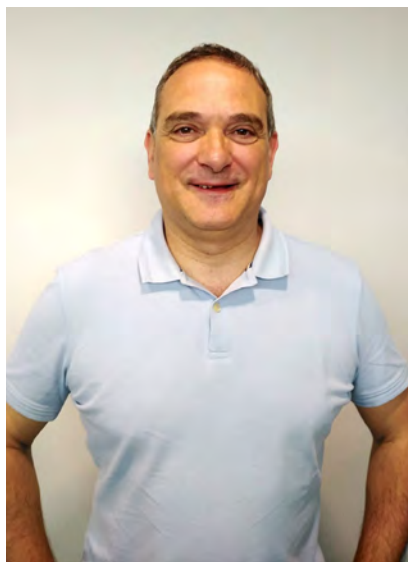




Francisco Javier Rojo Fernández-Valladares
Licenciado en Veterinaria

► EN ESPAÑA HAI DEFENSORES DA LACTOFERRINA E A SÚA UTILIDADE NA LOITA CONTRA O SARS-COV-2, QUE RECOMENDAN ADMINISTRAR DE FORMA CONXUNTA E ENCAPSULADA COA VITAMINA C

China recoméndalles aos seus habitantes multiplicar por tres o consumo de lácteos

Resultan incalculables os problemas sanitarios, económicos, políticos e emocionais que o virus SARS-CoV-2, ao cal ninguén convidou á mesa e que decidiu convivir con e en nós, está a causar en todo o planeta.

O noso protagonista, responsable da enfermidade covid-19, trátase dun tipo de zoonose, enfermidade infecciosa, que, neste caso, se transmite ou dá o salto dos animais á especie humana. Parece que a súa orixe foi na cidade chinesa de Wuhan, provincia de Hubei, en decembro de 2019, e de comezar sendo unha epidemia local converteuse nunha pandemia mundial.

Coa idea de seguir achegando ferramentas que axuden a poñer obstáculos ao virus no seu interese por conquistar un novo hospedador, o humano, onde parece sentirse cómodo e que ten máis de 7.500 millóns de candidatos no mundo, queremos abordalo dende o punto de vista dos produtos lácteos, concretamente do leite de vaca.

Catro importantes asociacións e sociedades chinesas —nutrición, saúde e dúas de industrias e produtos lácteos— desenvolveron para os seus cidadáns unhas guías de consumo de leite e os seus derivados, onde destacan as bondades que ten a súa inxestión diaria ao fortalecer o sistema inmunitario e, concretamente, servindo de barreira inmunolóxica na loita contra o actual coronavirus.

Estas recomendacións baséanse en consumos de 300 gramos de leite ou do equivalente en produtos lácteos e 500 para mulleres embarazadas, lactantes e nenos de 2 a 5 anos. En Chi-

na o consumo medio de leite, iogur e outros derivados lácteos é de 36 kg por habitante e ano, que equivale a 100 mililitros por habitante e día, e a recomendación das súas organizacións é multiplicar, como mínimo, por tres a súa actual inxestión.

É a lactoferrina, unha proteína presente no soro do leite, a que inhibe a invasión do virus SARS-CoV-2, ao bloquear a HSPG (proteoglicanos de heparán sulfato), que é o punto ao que o virus se une nas células hospedadoras. Ademais, atribúenselle funcións antimicrobianas, antivirais, antioxidantes e inmunomoduladoras dos linfocitos e macrófagos que se producen na loita contra o virus. O obxectivo deste mecanismo de acción é previr que este coronavirus invada as células hospedadoras e a súa replicación nelas.

A primeira información que temos da lactoferrina data de 1980, cos estudos dirixidos polo grupo Broxmeyer. Posteriormente, en 1990, demostrouse o seu efecto antiviral nos axentes citomegalovirus, herpes, VIH, hepatite C, rotavirus, poliovirus e síndrome sincitial respiratoria. Recentemente, Berlutti demostrou este efecto noutros virus, como parainfluenza, hepatites B, adenovirus e enterovirus. É por iso que, a expensas doutros estudos científicos que o acrediten, é moi probable que fronte ao virus responsable da covid-19 actúe da mesma maneira.

En España hai defensores da lactoferrina e a súa utilidade na loita contra o SARS-CoV-2, que recomendan administrar de forma conxunta e encapsulada coa vitamina C.

► DE CONFIRMARSE OS ESTUDOS INICIADOS EN MOITOS PAÍSES, CONTAMOS AO NOSO ALCANCE CUNHA NOVA APLICACIÓN PARA POÑER UNHA BARREIRA MÁIS AO SARS-COV-2

Entre as proteínas constituíntes de o leite, o 80 % son caseínas e o 20 % son do soro; pois ben, algunhas proteínas deste último teñen efectos retrovirais e puideran axudar a reducir ao SARS-CoV-2.

Ademais, o soro lácteo está constituído tamén polas lactoalbúminas e as lactoglobulinas, a primeira relaciónase coa influencia na resposta inmune, regula a flora intestinal e estimula a síntese do glutatión, con efectos antioxidantes nas células e as segundas presentan unha determinante actividade inmunolóxica.

Dende a etapa do Neolítico o ser humano toma leite. As vacas, ovelas e cabras domesticáronse en Asia hai aproximadamente 7.000 anos e desde que en 1864 Louis Pasteur descubriu a pasteurización e a súa aplicación no leite, consumímolos sen risco microbiolóxico. Actualmente, forma parte de todas as etapas da vida, dende o nacemento ata a idade adulta.

O leite de vaca é un alimento equilibrado nas súas características nutritivas, polo seu contido en graxa, hidratos de carbono, proteínas de alto valor biolóxico, vitaminas de todos os grupos e minerais, e é a principal fonte dietética de calcio, pois un vaso contén 300 mg deste mineral.

Ademais de nutrirnos, os seus principais beneficios son os seguintes: resulta imprescindible no desenvolvemento óseo, especialmente en etapas de crecemento; prevén a osteoporose e as roturas de ósos, axudanos a entoar o estómago ao neutralizar a acidez estomacal, promove o crecemento da flora bacteriana

intestinal favorecendo a produción de vitaminas do grupo B e impide o desenvolvemento da flora patóxena polo efecto do ácido láctico.

Tamén ten efectos uricosúricos, ao favorecer a eliminación do ácido úrico nos ouriños, contén ácido fólico, que prevén da espina bífida nos recentemente nados, e hai moitos estudos científicos que van na dirección de previr o cancro colorrectal, de mama e de vexiga por acción do ácido linoleico conjugado.

Coa actuación das vitaminas A, C e D modula a resposta inmune e, ademais, a vitamina D ten tamén efectos beneficiosos no ton muscular e no sistema nervioso, axudando a enviar as mensaxes do cerebro ao resto dos órganos.

A Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura (FAO), a Organización Mundial da Saúde (OMS) e o Ministerio de Sanidade de España, entre outros organismos, recomendan o consumo de 3 racións diarias, no caso dos adultos; de 3 a 4 no caso dos nenos, mulleres embarazadas e das persoas maiores de 65 anos, e ata 5 durante a fase de lactación das nais, considerándose unha ración o volume de 220 mililitros ou o equivalente a un vaso de leite. O consumo medio aparente español de leite, iogur, queixo ou outros derivados lácteos é de 196 kg por habitante e ano, que equivale a 536 mililitros por habitante e día, que en moitos casos está por baixo da cantidade recomendada.

Podemos concluír que tomar de 3 a 5 vasos ao día, en forma de leite ou dos seus derivados, ten moitas vantaxes para o noso organismo e, de confirmarse os estudos iniciados en moitos países, contamos ao noso alcance cunha nova aplicación para poñer unha barreira máis ao SARS-CoV-2, responsable da actual pandemia Covid-19, que tantas preocupacións nos está a ocasionar. ■