



## CARLOS SPUCH, INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN SANITARIA GALICIA SUR



## "Si te bombardeo la cabeza diciendo que la leche es veneno y esta otra bebida no, terminarás dejando la leche, porque dudas"

El investigador sénior del grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (Vigo) Carlos Spuch lleva años trabajando en el efecto de los hábitos saludables en la salud mental. Esto lo ha llevado a ahondar en los beneficios de los lácteos en la nutrición humana, razón que ha motivado esta charla con él para desmontar los grandes mitos sobre la leche que proliferan en la actualidad.

### ¿Cuál dirías que es la principal creencia falsa asociada al consumo de lácteos?

Quizás una de las mayores acusaciones, la que se saca siempre a relucir, sea la de que fomenta la actividad inflamatoria, pese a que se han realizado muchas investigaciones que prueban justo lo contrario. También es importante desmitificar que por

norma general las grasas sean malas, porque la mayor parte de los beneficios que asociamos a la leche provienen de la composición de sus ácidos grasos.

Lo que ocurre es que, al igual que es malo el consumo excesivo de proteína o de hidratos de carbono, también lo es el consumo excesivo de grasa, pero cuando hablamos

de grasa abarcamos un montón de moléculas muy diferentes (a las que coloquialmente nos referimos como "grasas malas" y "grasas buenas", aunque de alguna manera todas son buenas). Lo correcto es el consumo adecuado, el que se hace en las cantidades justas.

### Otra gran pandemia de nuestra sociedad es la obesidad, lo que nos ha llevado a tratar de consumir todo sin grasa. ¿Es esto correcto en el caso de los lácteos?

Lo cierto es que con los lácteos habría que hacer casi lo contrario, consumirlos con grasa, porque, como decía, de ahí es de donde sacamos todos los aspectos nutricionales correctos que necesitamos. Lo fundamental es que cada uno consuma lo que más le guste, pero si no tenemos una preferencia clara, si, por ejemplo, nos da igual tomar leche entera o desnatada y lo que queremos es escoger la que más saludable sea, entonces habría que elegir la leche entera.



### ¿Qué les decimos a aquellos que enarbolan el argumento de que somos el único animal que bebe leche de vaca?

Que también somos el único animal que toma jamón serrano, el único que toma pizza, y otras tantas cosas... Esa afirmación no tiene ninguna base. Es como la que sostiene que habría que tomar leche materna humana (que en composición es similar a la de otros mamíferos). ¿Y con la carne hacemos lo mismo y nos pasamos al canibalismo? ¿Y qué hacemos con los vegetales? Porque ya son de otra especie... No tiene ningún sentido.

La especie humana evolucionó y aprovechó los recursos y la tecnología a la que tuvo acceso para hacer la alimentación mucho más sencilla. Si hubiésemos seguido otro camino, estaríamos como hace 100.000 años y, en vez de estar aquí, hablando, estaríamos por ahí, de caza, esperando poder comer algo hoy. Son argumentos que no tienen ningún sentido, muy simplones y fáciles de poner en redes sin base alguna.

► "CUANDO HABLAMOS DE LÁCTEOS NO SOLO NOS REFERIMOS A LECHE LÍQUIDA, SINO TAMBIÉN A YOGURES, QUESOS, BATIDOS, HELADOS... Y ESO NOS PERMITE PODER ELEGIR SIN TENER QUE RENUNCIAR TOTALMENTE A ELLOS"

### Cuando una persona decide dejar de consumir lácteos, debe recurrir a complementos alimenticios para suplementar los nutrientes que le van a faltar. ¿Estos productos tienen el mismo valor?

Nutricionalmente no tienen el mismo valor, pero no me gusta decirle a nadie lo que tiene que comer. Conozco a muchos vegetarianos y sé que comen muy bien. De hecho, los vegetarianos de verdad suelen saber más de alimentación que la mayoría de la población. Son capaces de saber qué necesitan y quitan esos componentes de las semillas, de las verduras, recurren a

### ALERGIA VS. INTOLERANCIA

Es importante conocer las diferencias entre ser alérgico y ser intolerante. "La alergia es algo que aparece casi desde que nacemos y un pediatra lo diagnostica rápidamente porque es muy evidente. Puedes tener una alergia a la caseína, a la lactosa, al componente que sea, y ahí no hay discusión: si eres alérgico a cualquier producto que contiene la leche, no puedes tomarla", explica Spuch.

Por el contrario, una intolerancia surge cuando una persona no hace una digestión fácil del producto que está tomando. "Hace 8.000 años no tolerábamos los lácteos porque no éramos capaces de procesar la lactosa, hasta que surgió la mutación en la que se creó la enzima lactasa, que nos permite digerirla correctamente y que hoy en día ya tiene prácticamente toda la población mundial (aunque en distintos porcentajes)", expone.

Esta enzima tiene origen en una de las bacterias del intestino, el *Lactobacillus*, que digiere la lactosa y, si mantenemos un microbioma correcto, digeriremos los lácteos sin problema. La cuestión es que si dejamos de consumir lácteos nuestro microbioma se desregulará, el nivel de lactobacilos bajará y entonces será cuando, al querer volver a ingerirlos, tendremos una digestión más complicada.

"Esto pasa con todos los alimentos, pero parece que al sector lácteo se le castiga más. A un vegetariano le pasaría algo similar si después de mucho tiempo sin consumir productos cárnicos decidiese comerse un chuletón", señala Spuch, quien apunta que recomponer una población bacteriana no es una tarea fácil, lleva meses, pero puede hacerse. "Yo recomendaría empezar por tomar a diario leche fresca entera en pequeñas cantidades para ir recuperando poco a poco esa flora bacteriana. De esta forma, se llegará a tener una ingesta y una tolerancia normales".

algún complemento si es necesario... Entonces, si por filosofía de vida alguien quiere hacer eso, lo importante será saber qué tiene que tomar y cuánto tiene que tomar. En este aspecto, por ejemplo, con las vitaminas hay que tener mucho cuidado.

De todas formas, incluso en el caso de personas que toman todo tipo de alimentos, la clave está en saber tomarlos de manera adecuada. Tampoco es cuestión de ir a chuletón diario, porque la alimentación es un equilibrio y al llevarla a cualquier extremo es cuando se desarrollan problemas patológicos. ►

► "SI YA TIENES UNA BACTERIA, TOMARTE UN VASO DE LECHE NO TE VA A HACER NADA, PERO EL CONSUMO DIARIO DE LÁCTEOS SÍ HACE UN CONTROL DE ESA POBLACIÓN PARA PREVENIR"

### **Algo especialmente preocupante es la creencia de que los lácteos potencian las enfermedades autoinmunes. ¿Es cierta esta afirmación?**

No. En el caso de los lácteos frescos y naturales ocurre justo lo contrario, ya que uno de los efectos más descritos es que son potenciadores del sistema inmune. Las enfermedades autoinmunes son afecciones en las que nuestro sistema inmune, por algún motivo que se desconoce, funciona mal y ataca células de nuestro cuerpo, y los lácteos ayudan en ese sentido porque tienen una acción antiinflamatoria de manera que, si algo te provoca una inflamación, los lácteos te ofrecen protección.

### **También es habitual leer que la leche provoca cáncer. ¿Qué hay de esto?**

No es cierto. Si la leche provocase cáncer ya haría mucho tiempo que estaría retirada de nuestra alimentación. De hecho, precisamente por esa acción antiinflamatoria que posee, está demostrado que es buena frente al cáncer colorrectal, de mamá y de vejiga. En el resto no hay evidencias de nada. No hay nada, ningún estudio que pruebe que algún producto lácteo provoque ningún tipo de cáncer.

### **¿Y son los lácteos potenciadores de las enfermedades cardiovasculares?**

No, no lo son. Para abordar este punto tenemos que volver a hablar de las grasas de la leche. Uno de los efectos beneficiosos que tienen es su acción cardiovascular: bajan la presión arterial y son muy buenos para el mantenimiento del sistema cardiovascular. Por eso, si cuando vas al supermercado quieres adquirir los productos pensando en esto, lo mejor es escogerlos con la grasa (es decir, los enteros). Aunque, evidentemente, esto no se controla solamente tomando lácteos, sino que va dentro de todo el conglomerado de hábitos saludables: nutrición, actividad física y actividad mental.

### **¿Cómo funciona el efecto antimicrobiano de la leche?**

Gracias a su acción microbiana, los lácteos controlan las poblaciones de bacterias. No funcionan como un

antibiótico, no es como si tomásemos una penicilina, pero sí regulan poblaciones. Entonces, si tú ya tienes una bacteria, por ejemplo, una infección en el estómago provocada por un crecimiento anómalo del *Helicobacter pylori*, tomarte un vaso de leche no te va a hacer nada, pero ese consumo diario de lácteos sí hace un control de esa población para prevenir un aumento anómalo. Esta cualidad de la leche está descrita para todas las leches de mamíferos, es una de las propiedades que le aporta la madre al lactante para protegerlo.

### **¿Estas propiedades son extrapolables a una bebida vegetal?**

No, y no porque sean malas ni buenas, sino porque las bebidas vegetales son un producto diferente. Como son claritas, al principio las llamaron "leches", pero en realidad es como intentar comparar la leche y el vino: son cosas diferentes, con utilidades distintas. Podrás tomar bebidas vegetales porque te gustan o porque te parecen un buen complemento para lo que sea, pero no tienen nada que ver con la leche. El problema está en pretender aportar los aspectos nutricionales de la leche en bebidas vegetales, porque les faltan, obviamente, todas las grasas y las proteínas y carecen también de muchas vitaminas.

### **¿Cuál crees que es la razón de la proliferación de tantas campañas de desprestigio?**

Es una cuestión difícil... Parece que la sociedad es cada vez más agresiva y la gente necesita buscar malos y estar luchando constantemente contra cosas. Creo que tendría que ser justamente al revés: coger la gran variedad de posibilidades que tenemos y ver cómo podemos ayudar a la gente con ellas. En el caso de los lácteos, diría que el problema empezó hace ya años potenciado por las redes...

### **¿Ha faltado unión para hacerles frente?**

Es posible. Quizás haría falta que alguien fuerte los defendiese, porque las defensas suelen venir de pequeños productores, de ganaderos, pequeñas industrias, etc., los cuales no

### **LOS LÁCTEOS A LO LARGO DE LA VIDA**

Explica el investigador del Instituto Galicia Sur que el 70 % de nuestro cerebro es grasa, por lo que, si dejásemos de consumir grasas de repente, este sería el órgano que más se resentiría, ya que necesita mucha cantidad para mantenerse. "Desde que nacemos hasta los 25 años nuestro cerebro está en desarrollo y en todo ese periodo una de las cosas que necesitamos es el aporte de grasas 'buenas', que podemos consumir de forma sencilla tanto en el pescado como en los lácteos. Si no los consumimos, habrá que sacarlo de otros alimentos. Esto es algo que muchas veces la gente no tiene en cuenta, el hecho de que, si renuncias a un alimento, deberás sacar de otros productos esos nutrientes", señala.

También en este sentido es importante valorar que una de las principales fuentes del calcio que consumimos son los lácteos. Necesitamos este elemento durante todas las etapas de nuestra vida: un niño mientras está creciendo necesita muchísimo calcio, durante la etapa adulta debemos mantener el consumo y, cuando somos mayores, ya que empiezan los procesos de descalcificación, también hay que tomarlos. "Además, la leche tiene otra cosa muy buena, y es que ya no es que tenga solo el calcio, sino también las moléculas que lo transportan a nuestro cuerpo. Porque hay muchos alimentos que tienen calcio biodisponible, pero también necesitamos tener los transportadores que lo lleven a las células que lo requieren", dice el investigador.

Así pues, necesitamos tomar lácteos durante toda la vida porque, aunque las funciones que realiza cambien dependiendo de la etapa, todas ellas son esenciales durante nuestras etapas vitales. "Evidentemente a lo largo de la vida nuestros gustos van cambiando y habrá alimentos que tomaremos durante unos años, después dejaremos, posteriormente los recuperaremos... y con los lácteos eso también pasa, pero tenemos una variedad muy grande, porque cuando hablamos de lácteos no solo nos referimos a leche líquida, sino también a yogures, quesos, batidos, helados... y eso nos permite poder elegir sin tener que renunciar totalmente a ellos", destaca Spuch.

tienen el peso suficiente para poder luchar contra estas noticias que corren como la espuma por las redes. Creo que ha faltado ese impulso institucional, o que se unan todas las grandes empresas, que son las que tienen más capacidad para llegar a muchos sitios, y que se potencien todos sus beneficios.

### **¿Y de qué manera podrían potenciarse de manera efectiva?**

Precisamente algo que han hecho potencias lácteas a nivel mundial como los irlandeses, los noruegos, los canadienses y los neozelandeses muy bien ha sido esa defensa de sus productos. Hay mucha publicidad promovida por estos gobiernos que

► “EL PROBLEMA ESTÁ EN PRETENDER APORTAR LOS ASPECTOS NUTRICIONALES DE LA LECHE EN BEBIDAS VEGETALES, PORQUE LES FALTAN TODAS LAS GRASAS Y LAS PROTEÍNAS Y CARECEN TAMBIÉN DE MUCHAS VITAMINAS”



#### LA PÉRDIDA DE UN GOLD STANDARD DE LA ALIMENTACIÓN

Es habitual que los motivos que lleven a una persona a tomar leche desnatada, o una bebida vegetal, sean de salud: creen que necesitan renunciar a la grasa de la leche. Para Spuch, aquí el problema es la falta de conocimiento de los consumidores: “No saben que la grasa de la leche es donde están sus propiedades, tanto las nutricionales como las que dan todo el sabor y el cuerpo al producto”.

Por ello, para él eliminar la grasa no solo no implica ningún beneficio, sino que, además, acarrea inconvenientes, ya que se están perdiendo, a un tiempo, sabores, aromas y elementos nutritivos. “De esta forma, lo que hacemos es eliminar, digamos, un *gold standard*, que sería nutrirse y disfrutar al tiempo que nos alimentamos”, añade.

Algunos derivados en los que se nota especialmente la calidad de la leche utilizada son, por ejemplo, los yogures y los helados, en los que el sabor se transforma totalmente, y también en los cafés en los que, a juicio de Spuch, usar sucedáneos no hace sino “estropear el producto”.

explica todo esto y deja a decisión del consumidor hacer lo que quiera. Lo importante es que no quede en manos de una noticia en redes que sea llamativa y carezca de fundamentos. Es muy fácil explicar esto desde la neurociencia: si te bombardeo la cabeza diciéndote que la leche es veneno y esta otra bebida no, terminarás dejando la leche. ¿Por qué? Porque dudas.

#### ¿Estamos a tiempo de hacer cambiar de percepción al consumidor que ya esté “bombardeado” por estos mitos?

Yo creo que sí... Doy muchas charlas en colegios e institutos y una de las cosas que veo es que cuando les cuentas cómo son las cosas, lo bueno y lo malo (porque no puedes ocultar nada), ellos después toman sus propias decisiones. Sobre todo, en el caso de los más jóvenes, sus mentes están abiertas a muchas cosas. Ellos son, digamos, nuestras personitas del futuro y, si les explicas las cosas bien, de manera sencilla, están dispuestos a escuchar.

#### Frente a tanto desprestigio, terminemos hablando en positivo: ¿cuál es el mayor beneficio que nos ha aportado el consumo de lácteos?

Sin duda, que nuestra especie pudiese desenvolver la capacidad de procesar productos como la leche ha sido uno de los grandes hitos en nuestro desarrollo para conseguir la alimentación que necesitamos de una forma muy sencilla. Eso nos dejó una gran cantidad de tiempo libre que no tuvimos que dedicar a buscar comida, sino a hacer otras cosas, lo que posibilitó posteriormente grandes avances en las ciencias, en el arte, en el pensamiento, etc. ■