



CARLOS SPUCH, INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN SANITARIA GALICIA SUR



"Se che bombardeo a cabeza dicindo que o leite é veleno e estoutra bebida non, rematarás deixando o leite, porque dubidas"

O investigador sénior do grupo de Neurociencia Traslacional do Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (Vigo) Carlos Spuch leva anos traballando no efecto dos hábitos saudables na saúde mental. Isto levouno a afondar nos beneficios dos lácteos na nutrición humana, razón que motivou esta charla con el para desmontar os grandes mitos sobre o leite que proliferan na actualidade.

Cal dirías que é a principal crenza falsa asociada ao consumo de lácteos?

Quizais unha das maiores acusacións, a que se saca sempre a relucir, sexa a de que fomenta a actividade inflamatoria, malia que se realizaron moitas investigacións que proban xusto o contrario. Tamén é importante desmitificar que por norma xeral as graxas sexan malas, porque a

maior parte dos beneficios que asociamos ao leite proveñen da composición dos seus ácidos graxos.

O que ocorre é que, do mesmo xeito que é malo o consumo excesivo de proteína ou de hidratos de carbono, tamén o é o consumo excesivo de graxa, pero cando falamos de graxa abarcamos unha chea de moléculas moi diferentes (ás que coloquial-

mente nos referimos como "graxas malas" e "graxas boas", aínda que dalgunha maneira todas son boas). O correcto é o consumo adecuado, o que se fai nas cantidades xustas.

Outra gran pandemia da nosa sociedade é a obesidade, o que nos levou a tratar de consumir todo sen graxa. É isto correcto no caso dos lácteos?

O certo é que cos lácteos habería que facer case o contrario, consumilos con graxa, porque, como dicía, de aí é de onde sacamos todos os aspectos nutricionais correctos que necesitamos. O fundamental é que cada un consuma o que máis lle guste, pero se non temos unha preferencia clara, se, por exemplo, nos dá igual tomar leite enteiro ou desnatado e o que queremos é escoller o que sexa máis saudable, entón habería que elixir o leite enteiro.



Que lles dicimos a aqueles que enarboran o argumento de que somos o único animal que bebe leite de vaca?

Que tamén somos o único animal que toma xamón serrano, o único que toma pizza e outras tantas cousas... Esa afirmación non ten ningunha base. É como a que sostén que habería que tomar leite materno humano (que en composición é similar o doutros mamíferos). E coa carne facemos o mesmo e pasámonos ao canibalismo? E que facemos cos vexetais? Porque xa son doutra especie... Non ten ningún sentido.

A especie humana evolucionou e aproveitou os recursos e a tecnoloxía á que tivo acceso para facer a alimentación moito máis sinxela. Se seguíssemos outro camiño, estaríamos como hai 100.000 anos e, no canto de estar aquí, falando, estaríamos por aí, de caza, esperando poder comer algo hoxe. Son argumentos que non teñen ningún sentido, moi simples e fáciles de poñer en redes sen ningunha base.

►“CANDO FALAMOS DE LÁCTEOS NON SÓ NOS REFERIMOS A LEITE LÍQUIDO, SENÓN TAMÉN A IOGURES, QUEIXOS, BATIDOS, XEADOS... E ISO PERMÍTENOS PODER ELIXIR SEN TER QUE RENUNCIAR TOTALMENTE A ELES”

Cando unha persoa decide deixar de consumir lácteos, debe recorrer a complementos alimenticios para suplementar os nutrientes que lle van faltar. Estes produtos teñen o mesmo valor?

Nutricionalmente non teñen o mesmo valor, pero non me gusta dicirle a ninguén o que ten que comer. Coñezo a moitos vexetarianos e sei que comen moi ben. De feito, os vexetarianos de verdade adoitan saber máis de alimentación que a maioría da poboación. Son capaces de saber que necesitan e quitan eses compoñentes das sementes, das verduras,

ALERXIA VS. INTOLERANCIA

É importante coñecer as diferenzas entre ser alérxico e ser intolerante. “A alerxia é algo que aparece case dende que nacemos e un pediatra diagnóstica rapidamente porque é moi evidente. Podes ter unha alerxia á caseína, á lactosa, ao compoñente que sexa, e aí non hai discusión: se es alérxico a calquera produto que contén o leite, non podes tomalo”, explica Spuch.

Pola contra, unha intolerancia xorde cando unha persoa non fai unha dixestión fácil do produto que está a tomar. “Hai 8.000 anos non tolerabamos os lácteos porque non eramos capaces de procesar a lactosa, ata que xurdiu a mutación na que se creou a encima lactasa, que nos permite dixerila correctamente e que hoxe en día xa ten practicamente toda a poboación mundial (aínda que en distintas porcentaxes)”, expón.

Esta encima ten orixe nunha das bacterias do intestino, o *Lactobacillus*, que dixire a lactosa e, se mantemos un microbioma correcto, dixeriremos os lácteos sen problema. A cuestión é que se deixamos de consumir lácteos o noso microbioma se desregulará, o nivel de lactobacilos baixará e entón será cando, ao querer volver inxerilos, teremos unha dixestión máis complicada.

“Isto pasa con todos os alimentos, pero parece que ao sector lácteo o castigan máis. A un vexetariano pasaríalle algo similar se despois de moito tempo sen consumir produtos cárnicos decidise comer unha costeleta”, sinala Spuch, quen apunta que recompoñer unha poboación bacteriana non é unha tarefa fácil, leva meses, pero pode facerse. “Eu recomendaría comezar por tomar a diario leite fresco enteiro en pequenas cantidades para ir recuperando aos poucos esa flora bacteriana. Desta forma, chegarase a ter unha inxestión e unha tolerancia normais”.

recorren a algún complemento se é necesario... Entón, se por filosofía de vida alguén quere facer iso, o importante será saber o que ten que tomar e canto ten que tomar. Neste aspecto, por exemplo, coas vitaminas hai que ter moito coidado.

De todos os xeitos, mesmo no caso de persoas que toman todo tipo de alimentos, a clave está en saber tomalos de maneira adecuada. Tampouco é cuestión de ir a costeleta diaria, porque a alimentación é un equilibrio e ao levala a calquera extremo é cando se desenvolven problemas patolóxicos. ►

► “SE XA TES UNHA BACTERIA, TOMAR UN VASO DE LEITE NON CHE VAI FACER NADA, PERO O CONSUMO DIARIO DE LÁCTEOS SI FAI UN CONTROL DESA POBOACIÓN PARA PREVI-”

Algo especialmente preocupante é a creanza de que os lácteos potencian as enfermidades autoinmunes. É certa esta afirmación?

Non. No caso dos lácteos frescos e naturais ocorre xusto o contrario, xa que un dos efectos máis descritos é que son potenciadores do sistema inmune. As enfermidades autoinmunes son afeccións nas que o noso sistema inmune, por algún motivo que se descoñece, funciona mal e ataca células do noso corpo, e os lácteos axudan nese sentido porque teñen unha acción antiinflamatoria, de maneira que, se algo che provoca unha inflamación, os lácteos achegan protección.

Tamén é habitual ler que o leite provoca cancro. Que hai disto?

Non é certo. Se o leite provocase cancro xa habería moito tempo que estaría retirado da nosa alimentación. De feito, precisamente por esa acción antiinflamatoria que posúe, está demostrado que é bo fronte ao cancro colorrectal, de mamá e de vexiga. No resto non hai evidencias de nada. Non hai ningún estudo que probe que algún produto lácteo provoque ningún tipo de cancro.

E son os lácteos potenciadores das enfermidades cardiovasculares?

Non, non o son. Para abordar este punto temos que volver falar das graxas do leite. Un dos efectos benéficos que teñen é a súa acción cardiovascular: baixan a presión arterial e son moi bos para o mantemento do sistema cardiovascular. Por iso, se cando vas ao supermercado queres adquirir os produtos pensando nisto, o mellor é escollelos coa graxa, é dicir, os enteiros. Aínda que, evidentemente, isto non se controla soamente tomando lácteos, senón que vai dentro de todo o conglomerado de hábitos saudables: nutrición, actividade física e actividade mental.

Como funciona o efecto antimicrobiano do leite?

Grazas á súa acción microbiana, os lácteos controlan as poboacións de

bacterias. Non funcionan como un antibiótico, non é coma se tomásemos unha penicilina, pero si regulan poboacións. Entón, se ti xa tes unha bacteria, por exemplo, unha infección no estómago provocada por un crecemento anómalo do *Helicobacter pylori*, tomar un vaso de leite non che vai facer nada, pero ese consumo diario de lácteos si fai un control desa poboación para previr un aumento anómalo. Esta calidade do leite está descrita para todos os leites de mamíferos, é unha das propiedades que lle achega a nai ao lactante para protexelo.

Estas propiedades das que estamos a falar son extrapolables a unha bebida vexetal?

Non, e non porque sexan malas nin boas, senón porque as bebidas vexetais son un produto diferente. Como son clariñas, ao principio chamáronas ‘leites’, pero en realidade é como tentar comparar o leite e o viño: son cousas diferentes, con utilidades distintas. Poderás tomar bebidas vexetais porque che gustan ou porque che parecen un bo complemento para o que sexa, pero non teñen nada que ver co leite. O problema está en pretender achegar os aspectos nutricionais do leite en bebidas vexetais, porque lles faltan, obviamente, todas as graxas e as proteínas e carecen tamén de moitas vitaminas.

Cal cres que é a razón da proliferación de tantas campañas de desprestixio?

É unha cuestión difícil... Parece que a sociedade é cada vez máis agresiva e a xente necesita buscar malos e estar a loitar constantemente contra cousas. Creo que tería que ser xustamente ao revés: coller a gran variedade de posibilidades que temos e ver como podemos axudar a xente con elas. No caso dos lácteos, diría que o problema empezou hai xa anos potenciado polas redes...

Faltou unión para facerlles fronte?

É posible. Quizais faría falta que alguén forte os defendese, porque as defensas adoitan vir de pequenos

OS LÁCTEOS AO LONGO DA VIDA

Explica o investigador do Instituto Galicia Sur que o 70 % do noso cerebro é graxa, polo que, se deixásemos de consumir graxas de súpeto, este sería o órgano que máis se resentiría, xa que necesita moita cantidade para manterse. “Desde que nacemos ata os 25 anos o noso cerebro está en desenvolvemento e en todo ese período unha das cousas que necesitamos é a chegada de graxas “boas”, que podemos consumir de forma sinxela tanto no peixe coma nos lácteos. Se non os consumimos, haberá que sacalo doutros alimentos. Isto é algo que moitas veces a xente non ten en conta, o feito de que, se renuncias a un alimento, deberás sacar doutros produtos eses nutrientes”, sinala.

Tamén neste sentido é importante valorar que unha das principais fontes do calcio que consumimos son os lácteos. Necesitamos este elemento durante todas as etapas da nosa vida: un neno mentres está a crecer necesita moitísimo calcio, durante a etapa adulta debemos manter o consumo e, cando somos maiores, xa que empezan os procesos de descalcificación, tamén hai que tomarlos. “Ademais, o leite ten outra cousa moi boa, e é que xa non é que teña só o calcio, senón tamén as moléculas que o transportan ao noso corpo. Porque hai moitos alimentos que teñen calcio biodisponíble, pero tamén necesitamos ter os transportadores que o leven ás células que o requiren”, di o investigador.

Así pois, necesitamos tomar lácteos durante toda a vida porque, aínda que as funcións que realizan cambien dependendo da etapa, todas elas son esenciais durante as nosas etapas vitais. “Evidentemente ao longo da vida os nosos gustos van cambiando e haberá alimentos que tomaremos durante uns anos, despois deixáremoslos, posteriormente recuperáremoslos... e cos lácteos iso tamén pasa, pero temos unha variedade moi grande, porque cando falamos deste tipo de alimentos non só nos referimos a leite líquido, senón tamén a iogures, queixos, batidos, xeados... e iso permítenos poder elixir sen ter que renunciar totalmente a eles”, destaca Spuch.

produtores, de gandeiros, pequenas industrias etc., os cales non teñen o peso suficiente para poder loitar contra estas noticias que corren polas redes. Creo que faltou ese impulso institucional ou que se unan todas as grandes empresas, que son as que teñen máis capacidade para chegar a moitos sitios, e que se potencien todos os seus beneficios.

E de que xeito poderían potenciarse de maneira efectiva?

Precisamente algo que fixeron potencias lácteas a nivel mundial como os irlandeses, os noruegueses, os canadenses e os neozelandeses moi ben foi esa defensa dos seus produtos. Hai moita publicidade promovida

► “O PROBLEMA ESTÁ EN PRETENDER ACHEGAR OS ASPECTOS NUTRICIONAIS DO LEITE EN BEBIDAS VEXETAIS, PORQUE LLES FALTAN TODAS AS GRAXAS E AS PROTEÍNAS E CARECEN TAMÉN DE MOITAS VITAMINAS”



A PERDA DUN GOLD STANDARD DA ALIMENTACIÓN

É habitual que os motivos que leven a unha persoa a tomar leite desnatado, ou unha bebida vexetal, sexan de saúde: cren que necesitan renunciar á graxa do leite. Para Spuch, aquí o problema é a falta de coñecemento dos consumidores: “Non saben que na graxa do leite é onde están as súas propiedades, tanto as nutricionais como as que lle dan todo o sabor e o corpo ao produto”.

Por iso, para el eliminar a graxa non só non implica ningún beneficio, senón que, ademais, carrega inconvenientes, xa que se están perdendo, a un tempo, sabores, aromas e elementos nutritivos.

“Desta forma, o que facemos é eliminar, digamos, un *gold standard*, que sería nutrirse e gozar á vez que nos alimentamos”, engade.

Algúns derivados nos que se nota especialmente a calidade do leite utilizado son, por exemplo, os iogures e os xeados, nos que o sabor se transforma totalmente, e tamén nos cafés nos que, a xuízo de Spuch, usar sucedáneos non fai senón “estragar o produto”.

por estes gobernos que explica todo isto e deixa a decisión do consumidor facer o que queira. O importante é que non quede en mans dunha noticia en redes que sexa rechamante e careza de fundamentos. É moi fácil explicar isto desde a neurociencia: se che bombardeo a cabeza dicindo que o leite é veneno e estoutra bebida non, rematarás deixando o leite. Por que? Porque dúbidas.

Estamos a tempo de facerlle cambiar de percepción ao consumidor que xa estea “bombardeado” por estes mitos?

Eu creo que si... Dou moitas charlas en colexios e institutos e unha das cousas que vexo é que cando lles contas como son as cousas, o bo e o malo (porque non podes ocultar nada), eles despois toman as súas propias decisións. Sobre todo, no caso dos máis novos, as súas mentes están abertas a moitas cousas. Eles son, digamos, as nosas persoñas do futuro e, se lles explicas as cousas ben, de maneira sinxela, están pre-dispostos a escoitar.

Fronte a tanto desprestixio, rematemos falando en positivo: cal é o maior beneficio que nos achegou o consumo de lácteos?

Sen dúbida, que a nosa especie puidese desenvolver a capacidade de procesar produtos coma o leite foi un dos grandes fitos no noso desenvolvemento para conseguir a alimentación que necesitamos dunha forma moi sinxela. Iso deixounos unha gran cantidade de tempo libre que non tivemos que dedicar a buscar comida, senón a facer outras cousas, o que posibilitou posteriormente grandes avances nas ciencias, na arte, no pensamento etc. ■