



El consumo de leche y su importancia en la salud a lo largo de la vida

Diversos estudios e instituciones de todo el mundo respaldan la utilidad de la leche de vaca como un completo producto que aporta múltiples beneficios nutricionales, al tiempo que ayuda a prevenir y evitar distintas enfermedades comunes en nuestra sociedad. En las líneas que siguen, ahondamos en los beneficios específicos que tienen los lácteos para nuestra salud.

Rafael Izai Velázquez Martínez
Estudiante investigador en el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL), CSIC-UAM

La leche de vaca es considerada un alimento completo debido a su composición química y nutricional ya que, además de aportar agua, azúcares y grasas, es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, así como de vitaminas y minerales (principalmente calcio y fósforo). Dichos compuestos, en conjunto, favorecen una adecuada absorción de nutrientes, los cuales desarrollan diversas funciones metabólicas importantes para la conservación y mejora de la salud humana en las distintas etapas de la vida^{1,2}.

LA LECHE Y LAS ETAPAS DE LA VIDA

En la actualidad el consumo de leche es recomendado por guías alimentarias de todos los países del mundo. Diversos estudios se han centrado en describir la importancia que tiene el consumo de leche y sus productos derivados en la prevención de diversas enfermedades crónico-degenerativas, como la enfermedad cardiovascular (ECV), la Diabetes Mellitus Tipo II (DMTII), ciertos tipos de cáncer, la hipertensión arterial, enfermedades gastrointestinales y patologías óseas relacionadas con el déficit de calcio y fósforo. Además, también se ha reportado que el consumo de lácteos promueve un mejor estado de salud evitando el sobrepeso y la obesidad^{2,3,4}.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en el informe de su comité científico en 2020, estableció como recomendación el consumo de 2 a 4 raciones por día de leche y derivados⁵ debido a la importancia que representa el consumo de lácteos en la vida diaria.

Según la Federación Panamericana de Lechería (Fepale) (2020), un vaso de leche de 200 ml aporta, aproximadamente, el 30 % de la dosis diaria de calcio, el 11 % de potasio, el 20 % de fósforo y un 15 % de proteínas de alto valor biológico. Además de estos nutrientes, también proporciona vitaminas D y A y varias del complejo B (2, 3 y 6, principalmente).

Por eso la leche sigue siendo considerada un alimento de gran valor nutricional ya que, a través de los nutrientes que aporta, el organismo es capaz de desarrollar funciones de supervivencia como la reparación celular. También mantiene equilibrada la tensión nerviosa, favorece la contracción muscular e incluso, debido al contenido de triptófano que contiene, ayuda a la conciliación del sueño, entre otras muchas funciones^{5,6}.

Embarazo y lactancia

En la etapa de embarazo y lactancia existe un mayor gasto energético por parte de la madre, por lo cual el consumo de lácteos es altamente recomendado para poder ayudar a equilibrar. Sin embargo, más allá del balance energético, los productos lácteos aportan un contenido importante de vitamina D y B (2, 6 y 12) y minerales como calcio, fósforo, iodo, zinc, magnesio y selenio. Estos son micronutrientes que contribuyen a mantener un adecuado estado de salud, debido a las diversas funciones metabólicas que ocurren tanto en la madre como en el feto en la etapa gestante y, posteriormente, en el bebé en la etapa de lactancia^{1,7}.

Por otro lado, en el caso de los lactantes, lo más recomendable es que consuman la leche materna, ya que contiene una mayor cantidad de nutrientes. Sin embargo, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos afirma que es seguro dar leche [de vaca] a los niños mayores de un año de edad⁷.

Infancia y adolescencia

Después del año y hasta la etapa de adolescencia, el consumo de lácteos

juega un papel de suma importancia en el desarrollo óseo, fisiológico y metabólico, ya que aporta una importante cantidad de calcio de otros minerales que son beneficiosos para la formación de los huesos en la etapa de niñez.

Después, una vez formados los huesos, en la etapa de adolescencia los lácteos generan un efecto protector sobre la salud ósea. A nivel fisiológico, la leche proporciona un gran volumen de proteínas de alto valor biológico, es decir, que aporta la cantidad suficiente de aminoácidos esenciales. Dichas proteínas son fundamentales para el adecuado desarrollo de músculos, tejidos (tejido muscular y piel) uñas, cabello, etc. Sumado a esto, las proteínas presentes en la leche, junto con las proteínas de otros alimentos, desarrollan una función metabólica y reguladora en la expresión de hormonas y enzimas^{8,9}.

En la etapa de la niñez y en la adolescencia el consumo recomendado es de 2 a 3 porciones de leche de vaca por día, ya que en estas cantidades se cubren las necesidades de calcio. No obstante, más allá del aporte de proteínas de alto valor biológico y calcio, el consumo de leche en estos años también tiene un papel importante como fuente de vitaminas A, B y D, carbohidratos, magnesio y grasa. Esta última juega una misión esencial, debido a que es el principal reservorio de energía en el cuerpo humano y, además, contribuye a otras funciones fisiológicas y metabólicas importantes, como es el desarrollo del tejido adiposo¹.

Edad adulta

Una de las etapas que más controversias ha generado es la de la edad adulta. Sin embargo, la industria láctea ha sido muy innovadora y ha sabido ofrecer productos lácteos deslactosados y con menor cantidad de grasa, entre muchas otras funcionalidades alimenticias. Es importante aclarar que los productos deslactosados son aquellos en los que, después de un tratamiento enzimático con β -galactosidasa, se logra descomponer la lactosa (azúcar propio de la leche) en glucosa y galactosa, por lo cual no se altera su composición. Los beneficios que este tipo de lácteos aportan son muy destacables, ya que las personas intolerantes pueden seguir consumiéndolos sin tener complicaciones en su salud intestinal.



En la edad adulta, el consumo de leche y derivados se sigue relacionando con una dieta balanceada, por lo cual los productos lácteos siguen siendo una fuente de proteínas, vitaminas y minerales que contribuyen a que el organismo realice sus funciones fisiológicas y metabólicas de manera adecuada. Además, para este sesgo de edad hay una gran cantidad de productos lácteos que son funcionales, lo que quiere decir que, además de nutrir, tienen una serie de efectos beneficiosos para el organismo.

Debido a la presencia de calcio y fósforo en este alimento, uno de los principales motivos para seguir ingiriendo leche, o bien derivados lácteos, es poder mejorar la densidad ósea y/o evitar que empiece a deteriorarse a una edad temprana. Otro de los beneficios es la presencia de ácido linolénico, el cual ayuda a mantener el perfil lipídico adecuado con relación al colesterol. Sin embargo, para las personas cuyo su perfil lipídico se encuentra alterado, existen soluciones, como lo son los productos semidesnatados y desnatados¹⁰.

Tercera edad

Finalmente, cabe señalar el estudio publicado por Fernández *et. al.*, en el que se habla de la importancia metabólica que tiene el consumo de leche en la tercera edad, principalmente con relación al contenido de vitamina D, a través de leches enriquecidas, y por la prevención de sarcopenia gracias a las proteínas de alto valor biológico que estos productos tienen¹. No obstante, estos no son los únicos beneficios, ya que el aporte de calcio y demás minerales presentes en la leche y sus derivados ayudan, así mismo, a mantener la salud ósea. ■

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández Fernández Elena, Martínez Hernández José Alfredo, Martínez Suárez Venancio, Moreno Villares José Manuel, Collado Yurrita Luis Rodolfo, Hernández Cabria Marta y Morán Rey Francisco Javier. (2015). Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutrición Hospitalaria. Nutr Hosp*; 31(1): 92-101 ISSN 0212-161.
2. Santillán Urquiza E., Méndez Rojas M.A. y Vélez Ruiz J.F. (2014). *Productos lácteos funcionales, fortificados y sus beneficios en la salud humana*. El libro blanco de la leche y productos lácteos; 8-1; 5-14. Primera edición. CANILEQ. Ciudad de México.
3. Denis A., Savaiano ID and Robert W. Hutkins. (2020). Yogurt, cultured fermented milk, and health: a systematic review. *Nutrition Reviews*: 79(5): 599-614. DOI: 10.1093/nutrit/nuaa013
4. Pereira M.A., Jacobs DR Jr, Van Horn L., Slattery M.L., Kartashov A.I., Ludwig D.S., Dairy consumption, obesity, and the insulin resistance syndrome in young adults: the CARDIA Study. *JAMA* 2002; 287:2081-9.
5. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. Recuperado el día 20 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3wa04nw>
6. Juaréz Carlos. 2020. Bajo consumo de leche a la recomendada por la FAO. *The Food Tech*. Recuperado el 24 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3t8jYJN>
7. Hartmann PE. The lactating breast: an overview from down under. *Breastfeed Med* 2007;2(1):3-9.
8. Oliveira Bierhals Isabel, dos Santos Vaz Juliana, Baptista Menezes Ana Maria, Wehrmeister Fernando César, Pozza Fernandez, Formoso Assucao Maria Celia. (2019). Milk consumption, dietary calcium intake and nutrient patterns from adolescence to early adulthood and its effect on bone mass: the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort. *Cad. Saúde Pública* 2019; 35(8):e00192418. DOI: 10.1590/0102-311X00192418
9. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Estilos de Vida Saludable. Alimentación Saludable. Gobierno de España. Recuperado el día 26 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3q5JRfc>
10. Federación Nacional de Industrias Lácteas (FENIL). (2020). Lácteos en la edad adulta. Fenil. Recuperado el día 26 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3le8A7k>