



Un alimento de la leche



► PODER CONSUMIR LEITE DE ADULTO É UNHA VANTAXE EVOLUTIVA DO HOME EUROPEO, POIS CONSEGUIU ADAPTAR O SEU INTESTINO PARA ASIMILAR CON NORMALIDADE O LEITE DOUTROS MAMÍFEROS RUMINANTES

Este artigo queroo dedicar ao leite, un produto que é o núcleo do meu traballo como veterinario e que é o meu alimento no amplo sentido da palabra.

Antón Camarero
Veterinario de Adial

O leite dos mamíferos é tan rico que os lactantes non se alimentan doutra cousa mentres son crías, pois ten todo o que necesitan: graxa, proteína, azucres, vitaminas e minerais.

En canto á importancia do leite de vaca na alimentación humana, non cómpre dicir moito; baste como exemplo ilustrativo o ocorrido en Holanda, onde os seus habitantes pasaron en cento cincuenta anos de seren os europeos máis baixos aos de máis altura. Como se explica? A resposta está no leite: cando os holandeses comezaron coa cría intensiva das vacas pintas, o prezo do leite e os seus derivados (manteiga, queixo, iogur...) baixou e este líquido converteuse nun produto de consumo moi popular neste país. O aumento de consumo de lácteos relacionouse directamente co aumento no talle dos seus habitantes.

Poder consumir leite de adulto é desde o punto de vista biolóxico unha vantaxe evolutiva do home europeo, pois conseguiu adaptar o seu intestino de tal forma que podía asimi-

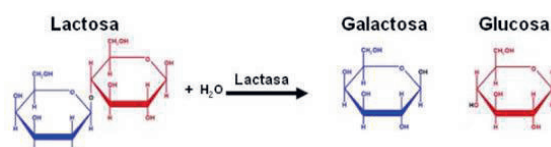


lar con normalidade o leite doutros mamíferos ruminantes: vaca, búfala, ovella e cabra.

Seguro que escoitastes voces en contra do consumo de leite con argumentos como que o home é o único animal que consome leite de adulto. A miña resposta a isto é que tamén somos a única especie que escoita música, le libros, pinta cadros, cociña os alimentos e un longo etcétera de cousas que facemos e que non fan o resto dos animais.

Intolerancia á lactosa

Tamén vos soará a frase “eu non tomo leite porque me senta mal”... Que lles pasa a estas persoas? Pois que, para poder asimilar correctamente o leite, fai falta unha encima que produce o intestino, a lactasa. Aínda que nos animais a súa presenza vai desaparecendo a medida que deixan de ser lactantes, resulta que a maioría dos europeos conservamos a produción desta encima, polo que así podemos ser quen de dixerir correctamente a lactosa na idade adulta.



► A LACTOSA É UN NUTRIENTE NECESARIO QUE ACHEGA AZUCRES, NON UN PRODUTO INDESEXABLE DOS LÁCTEOS, COMO ALGÚNS NOS QUEREN FACER VER

Que pasa cos que chamamos intolerantes?

Pois que non teñen cantidade suficiente de lactasa e, como consecuencia, inxerir leite provócalles diarreas, porque non conseguen degradar a lactosa no seu intestino e esta arrastra a auga do interior do organismo á luz intestinal. A intolerancia á lactosa adoita estar relacionada co feito de que sintetizan menos cantidade de encima da que necesitan, pero a non incorporación de lácteos na dieta pode ser ás veces a causante, é coma se ao sistema dixestivo lle faltase adestramento.

Porcentaxe de intolerancia de diferentes poboacións	
Suecos	1 %
Ingleses	6 %
Rusos	15 %
Españois	15 %
Árabes	80 %
Esquimós	83 %
Mexicanos	83 %
Centroafricanos	83 %
Tailandeses	98 %

Fonte: Montes e Permón, 1990

Na táboa podedes observar a porcentaxe de poboación intolerante segundo os países, a cal confirma que a proporción diminúe cando aumenta o consumo de leite entre os seus habitantes.

Os produtos lácteos

Non todos os lácteos conteñen as mesmas cantidades de lactosa; a súa presenza é máis abundante en leites concentrados e condensados (elimínase auga aumentando a concentración doutros nutrientes). Os queixos (sobre todo os de longa maduración), iogures ou kéfir case non conteñen lactosa, pois as bacterias que os fermentan convértena en ácido láctico. Ademais, as “bacterias ácido lácticas” son capaces de repoboar o noso intestino e producir máis lactasa. O ácido láctico que se produce impide que os xermes patóxenos se multipliquen no noso intestino. Estes si que son superalimentos! Xa vedes que non hai que buscar produtos exóticos: o leite éo, témolo a man e funciona.

Resumindo, a lactosa é un nutriente necesario que achega azucres, non un produto indesexable dos lácteos, como algúns nos queren facer ver. Excepcionalmente, pode causar en certos individuos problemas de intolerancia, que na maioría dos casos se resolve habituando o organismo ao seu consumo (cunha dieta que incorpore pequenas cantidades). Outra solución sería a adición de lactasa á dieta ou o consumo de lácteos que xa conteñan esta encima.

Así que xa sabedes: para crecer, moito leite hai que beber e comer! ■

RAYADO Y PICADO de pasillos de establos

Marcos Villamide:
626 096 129



Marcos Villamide Construcciones S.L.U | Álvaro, s/n 27248 A Pastoriza (Lugo)