



ROSAURA LEIS, CATEDRÁTICA DE PEDIATRÍA



“Las fuentes de información con mayor rigor científico no siempre son las que tienen más impacto en la opinión pública”

Rosaura Leis, catedrática de pediatría, presidenta de la Federación Española de Nutrición y coordinadora del manual *El libro blanco de los lácteos*, destaca que, en los tiempos que corren, es fundamental diferenciar entre informaciones rigurosas y modas sin fundamento, así como recuperar hábitos saludables que garanticen una alimentación equilibrada a lo largo de la vida. En este sentido, espera que esta publicación sea una guía útil tanto para profesionales de la salud y comunicadores, como para consumidores y docentes.

El consumo de lácteos ha sido una constante en la alimentación humana durante milenios. Sin embargo, en las últimas décadas, su presencia en la dieta ha ido disminuyendo debido a cambios en los hábitos de consumo y a la

proliferación de informaciones poco rigurosas. Para abordar la relevancia de estos alimentos en la salud, la Fundación Española de Nutrición (FEN) y la Interprofesional Láctea (InLac) han publicado *El libro blanco de los lácteos*, una obra que re-

visa la evidencia científica sobre el papel de los lácteos en la dieta.

Atendiendo al contexto actual, la catedrática de pediatría de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) Rosaura Leis, quien ha estado al frente de la coordinación para la elaboración del libro, pone el foco en la importancia de este proyecto, en el que han participado más de cincuenta investigadores de diversas disciplinas, como la medicina, la biología, la farmacia y la ingeniería.

► “NO ES UNA CUESTIÓN DE MODA, LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA Y ESTÁ ESTIGMATIZADA”

LA OBESIDAD INFANTIL: UNA PANDEMIA SILENCIOSA

Las tasas de obesidad infantil son alarmantes, particularmente en el sur de Europa, donde, paradójicamente, las dietas mediterránea y atlántica deberían favorecer una mejor salud. La obesidad, afirma esta pediatra, no es un tema estético, sino una afección con serias repercusiones en la salud a lo largo del tiempo. La *American Academy of Pediatrics* ya reconoció la obesidad como una enfermedad crónica en 2023, lo que subraya la necesidad de medidas preventivas desde edades tempranas.

La buena noticia la aporta el Estudio Aladino, realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en donde se muestra una ligera reducción en las tasas de obesidad en niños de seis a nueve años, si bien las cifras siguen siendo preocupantes: afectan a cerca del 37 % de los infantes.

La obesidad infantil aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia y ciertos tipos de cáncer. Además, los niños con sobrepeso y obesidad suelen presentar deficiencias nutricionales en hierro, calcio, yodo y vitamina D, lo que puede comprometer su desarrollo. “Quiero incidir en que no es una cuestión de moda, la obesidad es una enfermedad crónica y está estigmatizada”, recalca Leis. “Uno puede pesar más y no tener obesidad. La obesidad es un aumento de grasa corporal, implica la producción de sustancias que afectan a todos los órganos y aparatos y, por tanto, tiene importantes repercusiones para nuestra salud”. Así pues, combatirla promoviendo desde edades tempranas hábitos de vida saludables y una dieta equilibrada es imperativo.

UNA COLABORACIÓN NECESARIA ENTRE CIENCIA E INDUSTRIA

Como vicepresidenta de la Fundación Dieta Atlántica de la USC y presidenta de la FEN, explica Leis que una de las motivaciones principales de la InLac para patrocinar el libro fue la necesidad de reforzar la comunicación sobre la importancia de los lácteos en la salud. “Hoy en día, muchas enfermedades están relacionadas con estilos de vida poco saludables, y los lácteos forman parte de una dieta equilibrada y tradicional, como es el caso de la dieta atlántica”. No obstante, la investigadora advierte de que en la actualidad se está observando una pérdida de adherencia a su consumo, lo que puede repercutir negativamente en la salud pública.

Precisamente, uno de los objetivos de *El libro blanco de los lácteos* es ofrecer información contrastada que ayude a combatir las noticias falsas o poco fundamentadas que circulan en las redes sociales. “Las fuentes de información con mayor

rigor científico no siempre son las que tienen más impacto en la opinión pública”, lamenta. Por ello, la comunidad científica debe esforzarse por comunicar en un lenguaje accesible y a través de los medios adecuados.

LA CONFUSIÓN CONTINUA: LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

Uno de los puntos en los que *El libro blanco de los lácteos* hace especial hincapié es la diferenciación entre lácteos y bebidas vegetales. “Las bebidas vegetales no son malas en sí mismas, pero no pueden considerarse un sustituto de la leche ni de los productos lácteos”, explica. La regulación europea ha determinado que estos productos no pueden denominarse “leches vegetales”, precisamente para evitar la confusión entre consumidores.

Desde el punto de vista nutricional, las bebidas vegetales no ofrecen los mismos beneficios que los lácteos, los cuales “deben consumirse a diario y forman parte de nuestra

pirámide alimentaria. La recomendación general es ingerir entre dos y cuatro raciones al día, siendo tres la cantidad más aconsejada para la mayoría de la población”, subraya. En este sentido, incide en que las bebidas vegetales pueden formar parte de la dieta, pero no deben considerarse equivalentes a la leche.

Otro aspecto clave es la educación del consumidor en la lectura del etiquetado. Muchas bebidas vegetales contienen azúcares añadidos, lo que puede hacer que su consumo excesivo no sea recomendable. “Además, si tomamos una bebida en exceso, dejamos de consumir otra. Si bebemos muchas bebidas vegetales, podría reducirse la ingesta de leche o incluso de agua, lo que, desde luego, no es lo adecuado desde el punto de vista nutricional”. ►►

CAIXA RURAL
GALEGA

Ruralvía

> caixaruralgalega.gal



> Síguenos!   

Comprometidos
contigo!

IMPACTO DEL CAMBIO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

El descenso en el consumo de lácteos no es un fenómeno aislado, sino que forma parte de una transformación más amplia en los hábitos alimentarios. “En los últimos años, la alimentación se ha visto influenciada por cambios tecnológicos y socioeconómicos. Cada vez damos más importancia a la conveniencia: buscamos productos fáciles de consumir, de transportar y de preparar”.

Esta tendencia ha provocado una pérdida de adherencia a la dieta tradicional, lo que repercute en el consumo de lácteos. El auge de modas alimentarias y dietas restrictivas sin base científica también ha influido en esta disminución. “Cada vez es más frecuente encontrar personas que eliminan los lácteos de su dieta sin una indicación médica”, apunta Leis. “En algunos casos, pueden existir patologías que justifican esta decisión, pero debe ser un profesional quien lo determine”.

El problema de las dietas restrictivas es que no solo afectan a la ingesta de un alimento concreto, sino que modifican por completo el patrón alimentario. “Cuando eliminamos un alimento, también dejamos de consumir platos que lo contienen. Esto puede provocar cambios en la microbiota intestinal, lo que hoy sabemos que está asociado a más de 300 enfermedades”.

El papel fundamental de los lácteos dentro de una alimentación variada y equilibrada es evidente. La leche aporta proteínas de alto valor biológico, calcio, grasas, lactosa y compuestos bioactivos que benefician la salud. De manera global, los lácteos desempeñan un rol crucial en todas las etapas de la vida. En la infancia, contribuyen al desarrollo óseo y muscular; en la adolescencia, ayudan a alcanzar el pico máximo de masa ósea, fundamental para prevenir enfermedades como la osteoporosis en la vejez, y, en adultos y ancianos, su consumo favorece la

► EL COMEDOR ESCOLAR DEBE SER UN ESPACIO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL, EN EL QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS RECIBAN COMIDAS EQUILIBRADAS Y APRENDAN SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA SALUDABLE

conservación de la masa muscular, de manera que ayuda a mantener la movilidad y la calidad de vida.

Además, la doctora Leis recuerda que recientes estudios sugieren que la grasa láctea podría tener efectos beneficiosos sobre el control metabólico, lo que desafía la creencia de que las grasas saturadas de origen lácteo son perjudiciales.

CONTRA MITOS Y FALACIAS, CIENCIA Y HECHOS

Una de las razones que algunas personas esgrimen para reducir el consumo de lácteos es la intolerancia a la lactosa. Sin embargo, Leis aclara que esta condición no es tan generalizada como se cree últimamente. “A partir de cierta edad, alrededor del 40 % de la población presenta un déficit en la enzima lactasa, lo que puede provocar una menor tolerancia a la lactosa. No obstante, esto no significa que haya que eliminar todos los lácteos de la dieta”.

Además, existen alternativas para los intolerantes, como los lácteos sin lactosa o los productos fermentados como el yogur y el queso, que suelen ser mejor aceptados por el organismo. “Es importante no tomar decisiones basadas en percepciones subjetivas, sino acudir a un profesional que pueda realizar un diagnóstico adecuado y orientar sobre las mejores opciones”.

Otro de los argumentos más frecuentes contra el consumo de lácteos es que los humanos somos la única especie que sigue consumiendo leche en la edad adulta. Leis rebate esta afirmación explicando que la persistencia de la lactasa en el ser humano supuso una ventaja evolutiva y permitió, entre otras cosas, la domesticación de animales y el acceso a un alimento nutricionalmente rico.

Además, apunta esta experta que la prevalencia de la intolerancia a la lactosa varía según la zona ►

SOBRE EL LIBRO BLANCO DE LOS LÁCTEOS

El libro blanco de los lácteos es una obra exhaustiva y libre que ofrece información actualizada sobre los lácteos y su papel en la alimentación y la salud. La publicación fue presentada por Rosaura Leis, presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), y Daniel Ferreiro, presidente de la Organización Interprofesional Láctea (InLac), a finales de 2024 en Santiago de Compostela.

La obra, coordinada por Leis, está dividida en siete módulos y 35 capítulos y abarca temas clave sobre la salud, los beneficios de los lácteos y su impacto en los hábitos alimentarios. El objetivo es que el libro sirva como una herramienta útil para profesionales de la salud, responsables políticos, consumidores y operadores del sector, y para su desarrollo se ha contado con el apoyo de medio centenar de expertos en nutrición y salud.



SPACE



EL EVENTO MUNDIAL PARA TODAS
LAS PRODUCCIONES GANADERAS

¡EL LUGAR IDÓNEO PARA ALCANZAR EL MERCADO FRANCÉS
Y DESARROLLAR SUS ACTIVIDADES EN FRANCIA Y TAMBIÉN EN NUMEROSOS
PAÍSES DEL MUNDO, ESPECIALMENTE EN ÁFRICA!

16·17·18
SEPT. 2025
RENNES-FRANCIA

Más informaciones
en nuestro stand en FIGAN:
Pabellón 8, Stand 014



Descubre
la Feria
en video

space.fr



#SPACE2025
@SPACERennes

► “CADA VEZ DAMOS MÁS IMPORTANCIA A LA CONVENIENCIA: BUSCAMOS PRODUCTOS FÁCILES DE CONSUMIR, DE TRANSPORTAR Y DE PREPARAR”



geográfica (es menor en los países del norte de Europa, donde el consumo de lácteos ha sido históricamente alto). Por otra parte, explica que en la intolerancia la cantidad es dosis dependiente, esto es, “cuando uno tiene una intolerancia, tomar más cantidad puede dar síntomas y tomar menos, no darlos”. No ocurre lo mismo con la alergia, en la que incluso pequeñas cantidades pueden provocar una reacción adversa. “De cualquiera manera, insisto en que, cuando uno sospeche que algo le sienta mal, debe consultarlo con su médico”, urge.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Leis remarca en que no se trata solo de alimentación, sino también de llevar un estilo de vida saludable que incluya actividad física, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la reducción de hábitos tóxicos, y recuerda que la infancia es el momento clave para instaurar estos buenos hábitos, ya que perdurarán en la adolescencia y en la edad adulta.

La familia y la escuela juegan un papel esencial en la educación alimentaria. Comer en familia, cocinar juntos y recuperar recetas tradicionales ayuda a fortalecer los vínculos

y a promover una mejor alimentación. Asimismo, el comedor escolar debe ser un espacio de educación nutricional, en el que los niños y las niñas reciban comidas equilibradas y aprendan sobre la importancia de una dieta saludable.

La crononutrición, que estudia el impacto de los horarios de las comidas en el metabolismo, también es relevante. Un desayuno adecuado, en el que los lácteos suelen desempeñar un papel clave, mejora el rendimiento escolar y la concentración, mientras que saltarse esta comida puede contribuir a un desequilibrio alimentario.

En esta línea, Leis subraya la necesidad de una estrategia coordinada entre profesionales sanitarios, educadores, medios de comunicación, industria alimentaria e instituciones públicas para combatir la obesidad

y promover estilos de vida saludables. Identificar los condicionantes sociales que influyen en la salud es fundamental, ya que la vulnerabilidad social se asocia con una peor alimentación y un mayor riesgo de enfermedades.

En este contexto, *El libro blanco de los lácteos* se presenta como una herramienta clave para profesionales de la salud, docentes y comunicadores, como un documento que, destaca su coordinadora, busca proporcionar información basada en evidencia científica sobre el impacto de los lácteos en la salud y su rol en una alimentación equilibrada. ■

SEGURO DE SALUD PARA GANADEROS

- ✓ Sin carencia
- ✓ Sin franquicias
- ✓ Sin copagos
- ✓ Asistencia total
- ✓ Máximas coberturas

Ucoga, expertos en seguros agrarios.

Asegura lo más importante con una póliza a tu medida.

LLAMA, SIN COMPROMISO
881 155 155

Pide precio
escaneando el QR

