



F. JAVIER FONTECHA, INVESTIGADOR DEL CSIC-CIAL



“El consumo de lácteos evita la ingesta de otros alimentos menos saludables”

El investigador Francisco Javier Fontecha es un especialista de las propiedades de la grasa láctea. Tras años de estudio, constata que su consumo no impulsa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares ni aumenta el peso corporal como se pensaba. Su grupo de investigación analiza ahora si sus componentes pueden frenar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento de la población.

“**A** mí me gusta decir que la leche es uno de los alimentos más completos de nuestra dieta. Un vaso de leche al día está entre los comestibles que contienen más gama de nutrientes esenciales, como proteína, carbohidratos, grasa, vitaminas y minerales”, afirma Francisco Javier Fontecha Alonso, experto del Instituto de Investigación en

Ciencias de la Alimentación (CIAL), dependiente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

En este centro de referencia en España, situado en Madrid, Fontecha lidera el Grupo de Investigación Biomarcadores Lipídicos en Alimentación y Salud (BLAS). “La leche ha llamado mucho la atención desde siempre porque los bebés recién na-

cidos son capaces de nutrirse exclusivamente con ella y duplicar o triplicar su peso en pocos meses. A lo largo de la historia se le ha prestado atención a sus componentes y, a día de hoy, se siguen encontrando elementos en los lácteos con nuevas actividades y funciones. Su investigación tiene una repercusión muy importante en la comunidad científica”, destaca.

► “LAS PERSONAS ALTAMENTE CONSUMIDORAS DE LÁCTEOS ENTEROS NO TIENEN MAYOR RIESGO DE SUFRIR UNA ENFERMEDAD CORONARIA”

LOS MITOS DE LA GRASA LÁCTEA

La mayoría de las indagaciones que dirige tratan sobre la grasa láctea y los efectos que esta pueda tener directamente en los alimentos. Determinan qué biomarcadores varían, en qué medida y como afectan a nuestro organismo cuando comemos.

“Este tema ha sido siempre muy conflictivo. En la segunda mitad del siglo pasado, se empezaron a regular las recomendaciones nutricionales y se indicaba que la grasa animal era perjudicial para la salud, sobre todo en relación a problemas cardiovasculares. Debido a su procedencia animal, la láctea tiene bastantes ácidos grasos saturados, en torno a un 60-65 %. Entonces, se aconsejaba reducir el consumo de la leche entera y de quesos”, relata.

Con todo, pone de manifiesto “los estudios epidemiológicos realizados en los últimos años”, en los que “se comprobó que las personas consumidoras de lácteos enteros no tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad coronaria con respecto a las que los consumen desnatados o, directamente, ya no los ingieren”.

El investigador añade que “se ha descubierto que la absorción de todos estos componentes de la leche va más allá de la actividad que tiene cada uno de manera individual, se absorben mucho mejor en grupo. Es lo que se ha llamado ‘el efecto de la matriz láctea’. Cuando ingerimos

ácidos grasos saturados aislados en cantidades elevadas, como con el aceite de palma o de coco, provocan un efecto muy negativo para la salud. Cuando bebes una leche entera, que contiene aproximadamente un 3,2 % de grasa en el total del producto y con su matriz, no causan un aumento del riesgo de enfermedad”.

EL POTENCIAL DE LA GRASA LÁCTEA EN LA POBLACIÓN ADULTA

Javier Fontecha reivindica el valor de los lácteos en la infancia y en la adolescencia. “La evidencia científica nos dice que la leche es uno de los alimentos más recomendados, no solo por sus propiedades, sino que su ausencia se sustituye por alimentos que son mucho menos saludables. Consumir lácteos quita de en medio muchos otros comestibles, como bebidas azucaradas, que pueden ser un problema y conllevan a la pérdida nutricional en la infancia y en la adolescencia”.

Desde el BLAS también están indagando en posibles beneficios que pueda tener la grasa láctea en edades avanzadas. “Estamos separando componentes de la membrana del glóbulo graso lácteo. La grasa en la leche está formando glóbulos, por eso es tan fácil desnatarla. Esas membranas del glóbulo graso tienen unos componentes esenciales que se llaman fosfolípidos y esfingolípidos, que están muy relaciona-

dos con el desarrollo cognitivo del cerebro en las primeras etapas del bebé. Ahora investigamos si esos elementos, cuando se incorporan en la dieta de las personas mayores, pueden frenar el deterioro cognitivo que está asociado al envejecimiento de la población. Hemos hecho varios estudios clínicos con resultados muy interesantes”, explica.

REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE LECHE ENTERA

“Existe un consenso entre todos los investigadores, nutricionistas y médicos acerca de los beneficios del consumo de leche y productos lácteos”, recalca Fontecha. “Mejora, por ejemplo, el efecto del calcio en la densidad de la masa ósea o de las proteínas, que se incorporan en nuestro metabolismo y que son capaces de integrarse en nuestros músculos”.

Este experto insiste en que “se ha visto que los lácteos enteros tampoco aumentan el peso corporal como se pensaba. En muchos casos, cuando se baja el consumo de grasa con alimentos denominados *light*, se aumenta la ingesta porque no se produce saciedad en el organismo. De esa manera, incorporamos más energía que si consumiéramos un alimento entero, con toda la grasa, que obtendríamos una saciedad mucho mayor”.

Con todo, los datos señalan un descenso significativo de la ingesta de productos lácteos enteros. “En el 2010 se consumían en España prácticamente 10 litros por persona y año más que ahora, es decir, ha disminuido en torno a un 20 % el consumo, sobre todo de leche entera, y se ha incrementado la ingesta de leche semidesnatada o desnatada. Esta tendencia ocurre en los países industrializados”. ►►

SORTEO
SORTEO
SORTEO

5 packs con 2 monos de ordeño DeLaval Classic



Participa:



Vaca PINTA

Con la colaboración de: DeLaval



Francisco Javier Fontecha (primero por la izquierda) participó en el reciente Foro Lácteo que tuvo lugar en Figas

► “A NUESTRAS CASAS LLEGAN LOS PRODUCTOS LÁCTEOS CON UNA CALIDAD QUE NUNCA HABÍA EXISTIDO ANTES”

DESINFORMACIÓN SIN EVIDENCIA CIENTÍFICA

Este especialista no es ajeno a la desinformación existente en algunos medios de comunicación o emitida a través de las redes sociales por parte de personajes públicos, que tienen influencia en la sociedad. “Existe mucha confusión alrededor del consumo de leche. Medios de divulgación muy sensacionalistas emiten mensajes negativos, sin ningún respaldo científico. En general, solamente alrededor de un 1 % o 2 % de la población, en especial por aspectos relacionados con la alergia a la proteína láctea, no podría consumir lácteos. Incluso personas que puedan tener intolerancia a la lactosa podrían ingerir algún tipo, como son los quesos madurados, en los que apenas está presente”, argumenta.

Fontecha contextualiza que “en Europa existe mucha menos intolerancia a la lactosa que en otros países de África, Sudamérica o Asia. Hace miles de años, hubo una mutación, que nos permitió seguir consumiendo lácteos durante toda nuestra vida, lo cual ha sido un beneficio para la evolución de la especie humana en muchos casos”.

Además, puntualiza que “la intolerancia a la lactosa no es en todos los casos al 100 %, existen distintos grados. Hay personas a las que puede sentarle mal si la consume en un nivel alto de concentración, pero si la reduce, por ejemplo, al tomar solo un vaso de leche o un yogur, la cantidad es más baja si lo comparamos con un dulce comercial que esté hecho con lactosa”.

PROTECCIÓN A LA GRASA LÁCTEA EN LOS COLEGIOS

En abril, el Gobierno impulsó el Real Decreto 315/2025, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, del 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. En el artículo 5 se recogen las prohibiciones sobre alimentos y bebidas con alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares.

El límite aplicado a la ingesta de grasas no tiene efecto sobre la leche entera ni los yogures. “Creo que se ha entendido el mensaje de que la leche entera realmente en los niños y en los adolescentes no tiene un efecto negativo para la salud”, manifiesta Fontecha.

“Es importante reducir lo máximo posible el consumo de azúcar en la edad infantil e ir acostumbrando a los niños a que no coman productos tan dulces. Las recomendaciones establecidas son coherentes porque en la leche y en los productos lácteos no se le pone un límite al azúcar natural”, matiza.

LOS MEJORES PRODUCTOS DE SIEMPRE

Para finalizar, Javier Fontecha alaba el trabajo de los profesionales del sector primario. “Todo el esfuerzo llevado a cabo por los ganaderos para obtener un producto cada vez de mejor calidad y con más higiene es algo que tiene que quedar reflejado. Son los más interesados en que sus animales estén bien tratados y en las mejores condiciones”.

“Es un sector con un gran nivel de innovación, que ha llegado a cotas muy importantes. Tenemos que estar muy tranquilos con el producto que llega a nuestras casas, es de la mejor calidad que nunca había existido antes. En etapas recientes de nuestra vida, hemos visto como la ganadería y la agricultura nos sacan adelante cuando hay problemas”, concluye. ■

Javi

(que quiere ser de la nueva generación de ganaderos)

**te agradece que
consumas lácteos
de origen español**



InLac
ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA