

## II. PROLOGO.

## **1. “ES RIDICULO PRIVARSE DE LOS LACTEOS PORQUE TENGAN GRASAS”.**

La leche, el queso, el yogur, la cuajada y todos los miembros de la sabrosa familia de los lácteos guardan minerales y vitaminas envueltos entre los pliegues de sus mil y una formas y texturas. Aunque el continente difiera, el contenido nunca falla en su cometido de aportar una buena remesa de nutrientes.

El estatus que ahora tienen los productos lácteos en nuestra sociedad ha sido arrebatado a la historia poco a poco. Hubo un tiempo no muy lejano en el que el consumo de alguno de los derivados de la leche era sólo visto como parte de tratamientos médicos. “Los lácteos en España han seguido una línea ascendente. En mis tiempos, cuando veías a una persona tomarse un yogur o beber un vaso de leche, o bien tenía una úlcera gástrica o le pasaba algo en el aparato digestivo”, recuerda Ana María Sastre, vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada y del Consejo Científico del Instituto Danone.

Los tiempos han cambiado para bien del buen nombre de los productos lácteos. “Ingerirlos hoy es un hábito normal, quizá contagiado por el cine y la cultura de la imagen que fomentan el tomar leche y, sobre todo, los productos fermentados lácteos, como los quesos. Todos se utilizan bastante más que hace algunos años. Creo que los lácteos ocupan un lugar en la alimentación y en el patrón de dieta mediterránea que es ya conocido”.

A los productos lácteos les pasa a la inversa que a la mujer del César, que además de ser casta tenía que parecerlo; ellos parecen saludables, pero tienen que demostrar que lo son.

“Ultimamente se está haciendo un gran hincapié en sus beneficios; por ejemplo, en lo referente a la epidemia silente de la osteoporosis. Se dice que lo de las fracturas es de los viejecitos, pero el caso es que la masa ósea se fragua en edades muy tempranas. El aspecto de la prevención es muy anterior al desarrollo de cualquier alteración de la masa ósea; los lácteos son la principal fuente de calcio de la alimentación, así que para mantener y desarrollar la masa ósea no hay más remedio que tomarlos. Se puede sobrevivir sin tomar leche porque hay otros alimentos con calcio y proteínas, pero no en una proporción tan adecuada, ideal e intensa como la que hay en los productos lácteos”.

Ya el Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, en un informe titulado “La leche y productos lácteos en la

prevención y control de las enfermedades cardiovasculares”, subrayaba que el consumo excesivo de grasa saturada y colesterol condiciona elevaciones del colesterol sérico, que es un factor de riesgo desencadenante de patología cardiovascular.

Los productos lácteos, por su contenido en grasas saturadas y colesterol, figuran injustificadamente en algunas listas negras como productos que hay que aniquilar de las dietas, sobre todo si se tienen altas las temidas cifras de colesterol.

La fama de procolesterol que se les ha adjudicado no concuerda con la realidad. En el citado informe se aclara que una serie de estudios demuestran que los lácteos, incluso los enteros, no elevan el colesterol y pueden condicionar incrementos del colesterol HDL.

Paralelamente, trabajos que contumazmente asocian colesterol y productos lácteos pueden disparar alarmas que sólo existen en el universo paralelo de las especulaciones.

Una cosa es hablar para una población de riesgo, porque si tengo una hipercolesterolemia familiar me tendré que cuidar, pero sólo en mi caso, y otro asunto es la población general. En este ámbito claro que se puede beber leche: se ha establecido que hasta el 30 o el 35 por ciento de las calorías de una dieta pueden ser grasas y de ellas el 10 por ciento deben ser saturadas.

Es completamente ridículo privarse de ellas; sólo son campañas comerciales que siguen la tónica de histerismo social que hay. Aprecio una auténtica colesterofobia, pero en algunas ocasiones está completamente injustificada. Llegas a leer: “agua ligera que no tiene colesterol”. Estaría bueno. Todo ayuda a bajar el colesterol, hasta afeitarse con ciertas maquinillas. Es absurdo.

Las grasas de la leche no parece que sean tan nefastas como quieren hacernos ver. “Es una tontería pensar así” -sentencia Sastre-.

Estamos poniendo de moda una sociedad light: es la sociedad de la anorexia y la obesidad. Una sociedad de contrastes. Todo es light, lo que me parece un insulto al Tercer Mundo. ¿Te puedes imaginar que un yogur es casi equivalente a un vaso de leche del mismo tamaño? La grasa que pueden tener los centímetros cúbicos de leche como los que hay en un yogur no pasan de los 2 gramos o 2 gramos y medio.

Eso no le hace daño a nadie, es completamente ridículo pensar así. Además, eso saboriza la leche, mucho más cuando tiene la leche incorporada que cuando no. Aparte de que la grasa de la leche es vehículo de vitaminas liposolubles muy interesante, como

el caso de la vitamina B. Estas vitaminas no se absorben con la misma facilidad en otros sistemas, y sí lo hacen perfectamente en el sistema ecológico de la leche.

Marginando a las modas, los productos lácteos son forzosamente aptos para todos los públicos, aunque en ciertas edades su regular ingesta puede ser un baluarte, rico en vitaminas y minerales, para saciar las absorbentes exigencias del organismo en algunas fases del ciclo vital. “En las etapas de crecimiento es evidente que se requiere un aporte de calcio mayor, aunque no mucho más superior. Hay varias etapas en los ciclos vitales que son la etapa de desarrollo y crecimiento, y el embarazo y la lactancia que requiere un aporte superior, pero nunca que exceda de un gramo y medio de calcio diario. El aporte habitual es de unos 700 u 800 miligramos y a las embarazadas se les suele recomendar un gramo y medio, pero no mucho más. Es curioso que también se hayan puesto de moda las leches con aportes de calcio suplementario; creo que la leche tiene el calcio suficiente para surtir una dieta normal”.

Coger lo que la señora Naturaleza ofrece a veces puede ser mejor que jugar a ser la propia naturaleza. Siempre está planeando la duda sobre qué será mejor ante la disyuntiva que muchas veces se plantea entre la idoneidad de ingerir productos lácteos o la inclinación más sofisticada por engullir suplementos vitamínicos que suplan esa parte de la dieta. “Hay que mirar el ejemplo de la leche materna. Uno de los condicionantes para una buena absorción del calcio es estar precisamente unido a la lactosa, integrado en el sistema ecológico de la leche. Como mejor se absorbe el calcio y la vitamina D es en el sistema ecológico de la leche y con la lactosa incluida. Hay gente que es intolerante a la lactosa y prefiere tomar preparados de calcio. Depende de casos así, pero si no, hay que apostar por sistemas ecológicos de alimentos naturales”.

A pesar de todas las propiedades que se van atribuyendo a golpe de estudio a los productos lácteos, Sastre todavía cree que el filón se tiene que explotar más. La cantera se puede barrenar más sin miedo a agotarla o a hacer estudios sobre un terreno científico que pueda parecer baldío o agotado. “Aunque hay muchos trabajos sobre el tema, hasta ahora no se había tratado como un asunto que mereciera investigaciones. Toda la investigación sobre nutrición es relativamente moderna. Aunque los descubrimientos de ciencia nutricional ya se remontan al siglo XIX, el análisis pormenorizado y la influencia sobre la biología humana de determinados nutrientes está ahora en plena expansión; se habla incluso de alimentos funcionales y ahí están los transgénicos”.

Cuando medio mundo se está acostumbrando a poner la coletilla de transgénico a cualquier alimento, las vacas y las ovejas no podían quedar impertérritas ante la

llegada de lo transgénico. Los productos lácteos no van a escapar a su poder de seducción, pero ¿cómo resultará? “Si contestara taxativamente me habría adelantado a todos los sabios, ya que ninguno se ha pronunciado”

**Dra. Ana Sastre**

*Soc. Española de Nutrición Básica y Aplicada*