

Tirada:  
246.170  
Difusión:  
205.504

LA VANGUARDIA

Sección:  
Tendencias  
Página:  
28, 29  
Fecha:  
22/02/2009

Una alimentación equilibrada

# La leche en su justa medida

Campaña europea para promocionar un alimento básico para la salud ósea

CELESTE LÓPEZ  
Madrid

La Comisión Europea ha decidido reactivar la campaña que desde hace años lleva a cabo para fomentar el consumo de leche ante el descenso de su ingesta en la última década. Los nuevos hábitos alimentarios y la adhesión de muchos ciudadanos a las corrientes críticas que cuestionan los beneficios de este alimento en la dieta de los adultos están tras esta reducción que, en el caso de España, se cifra en seis litros por persona y año en poco más de seis años.

Para los responsables europeos, este alimento es "fundamental" en la dieta occidental por sus aportaciones de calcio, proteínas y otros nutrientes neces-

**BENEFICIOS PARA LA SALUD**  
**La leche aporta calcio y otros nutrientes necesarios para los huesos y los dientes**

**BAJA EL CONSUMO**  
**El descenso del consumo de leche preocupa a la Comisión Europea**

sarios para el funcionamiento del organismo.

La campaña europea, con el lema "Leche, beberla toda" ("Milk, Drink it up"), es más ambiciosa que las llevadas a cabo en épocas pasadas, ya que no sólo se desarrolla en las escuelas infantiles y colegios de primaria, sino también en los de secundaria, con alumnos de hasta 16 años. Los centros que se suman a ella reci-

birán una subvención por poner en el menú diario no sólo leche, como ocurría en anteriores ediciones, sino también otros productos lácteos como yogures.

Esta campaña se acompaña de otra destinada a incrementar el consumo de frutas y verduras. El objetivo que se han fijado los países europeos es introducir hábitos de consumo equilibrados, única fórmula para combatir el elevado índice de obesidad que registra la población en general y la infantil en particular.

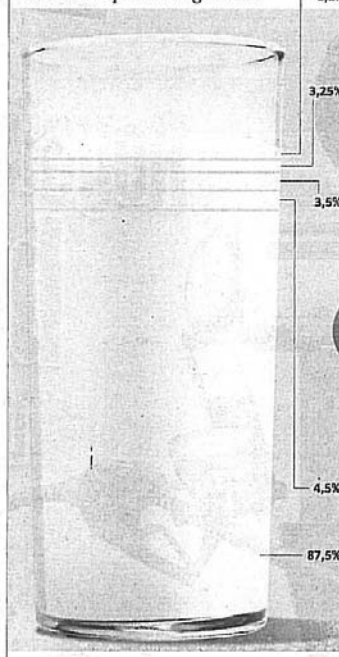
Todos los alimentos proporcionan nutrientes y energía, es decir, engordan, advierte Susana del Pozo, miembro de la Fundación Española de Nutrición y doctora por la Universidad Complutense. Y añade: cien gramos de leche desnatada proporcionan 35 kilocalorías, mientras que la misma cantidad de leche entera, 66. Cien gramos de higos, 69 kilocalorías; de cerezas, 62; y de kiwis, 61. "El problema no es un alimento concreto, es el conjunto de la dieta", señala.

En este sentido, los expertos en nutrición quieren dejar claro que la campaña europea "está bien, siempre y cuando se comunique a los padres la cantidad dada al menor y qué días ha recibido ese alimento. No es en absoluto conveniente una ingestión excesiva".

Del Pozo señala que las personas con problemas de sobrepeso, obesidad y alteraciones de lípidos en sangre (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia) pueden optar por las leches semidesnatadas o desnatadas, que contienen una menor cantidad de grasa y, en consecuencia, aportan menos calorías y colesterol. La mayor parte de las grasas de la leche es saturada.

Muchas son las investigaciones científicas que apuntan a los beneficios de la leche y sus derivados, aunque también hay vo-

La leche aporta nutrientes necesarios para el organismo



EL CONTENIDO DE 200 cm<sup>3</sup>

**CALCIO 240 mg**

Equivalente aproximadamente a un 25% de las necesidades diarias de una persona adulta. Es el mineral más abundante del organismo. Necesario para la salud de huesos y dientes

**PROTEÍNAS 6,5 g**

Equivalente aproximadamente a un 10% de las necesidades diarias de una persona adulta. Son necesarias para construir y regenerar los tejidos del cuerpo humano, tanto en edades de crecimiento como en etapas posteriores

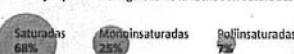
**GRASAS 7 g**

Las grasas son un componente de todas las células y proporcionan energía, aunque el exceso de grasas saturadas de la leche es perjudicial

CANTIDAD DE GRASA SEGÚN EL TIPO DE LECHE



La mayor parte de las grasas de la leche son saturadas



**CARBOHIDRATOS 9 g**

El azúcar de la leche es la lactosa, al que una parte de la población adulta tiene intolerancia

**AGUA 175 cm<sup>3</sup>**

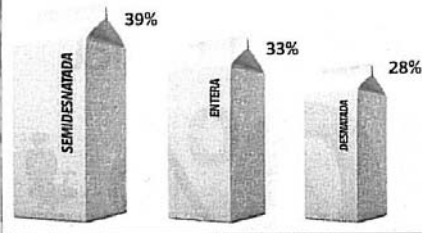
Equivalente aproximadamente a un 10% de las necesidades diarias de una persona adulta. Es el nutriente más importante. Cumple múltiples funciones en el organismo

ces, que han cuestionado esos beneficios. Es el caso del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM), de Estados Unidos, que critica el exceso de grasa de los productos lácteos, lo que aumenta el riesgo de sufrir

enfermedades cardiovasculares. También advierte de una hipotética relación de la ingesta de estos productos con determinados tipos de cáncer, como el de ovario, que estaría relacionada con la intolerancia a la lactosa. Los ex-

pertos en nutrición consultados por este periódico niegan conocer estudios concluyentes al respecto, y sí estudios científicos que avalan los beneficios de consumir leche, siempre que no sea en exceso.

## La semidesnatada es la más consumida en España



Desde la Agencia de Seguridad Alimentaria, así como desde el Ministerio de Sanidad, se insiste en la necesidad de tomar a diario productos lácteos, alimentos que consideran esenciales en la dieta diaria. La Fundación Española de Nutrición va en la misma línea y recuerda la máxima de que ningún alimento es malo en sí, lo que hay que valorar es el conjunto de la dieta.

Respecto a la demanda de determinados colectivos -como ciertos grupos vegetarianos-, de eliminar la leche de sus platos ale-

gando que sólo es necesaria en las edades más tempranas, como ocurre con el resto de los mamíferos, los nutricionistas apuntan a las dificultades de llevar esto a cabo en la cultura europea. "La leche está incorporada a nuestros hábitos alimenticios. Una buena parte del calcio que necesitamos viene de ahí, así como otras vitaminas, como la A y la D. Si quitamos la leche, habría que modificar los patrones alimentarios existentes y crear otros nuevos. No ocurre lo mismo, por ejemplo, con poblaciones asiáticas. Toman poca leche, pero es que los nutrientes que a nosotros nos aporta su consumo, a ellos se los dan alimentos de su dieta", señala De Pablos.

Sobre las cantidades de leche que tomar, las autoridades sanitarias lo tienen claro y así figura en sus recomendaciones. Durante los seis primeros meses, se recomienda que la leche sea la única alimentación del bebé (maternal o preparada). Después, y hasta la adolescencia, lo recomendado son entre tres y cuatro raciones diarias. Son los momentos de mayores cambios, cuando se producen los estirones del crecimiento, y es preciso dotar a los huesos y los dientes de los nutrientes precisos para su formación y desarrollo. Durante estos años, los expertos aconsejan tomar la leche entera (salvo que el médico diga lo contrario), ya que contiene vitamina D, esencial para los huesos. En las desnatadas y semidesnatadas, esta vitamina se en-

contra en menor cantidad, ya que es liposoluble, como indican en la Fundación Española de Nutrición.

Las mujeres embarazadas y las que están amamantando también deben consumir entre tres y cuatro raciones, mientras que para la población adulta, incluidos los mayores, los expertos recomiendan dos raciones.

¿Y las leches enriquecidas con vitaminas? Susana de Pablos cree

## TEMORES INFUNDADOS Los nutricionistas niegan que la leche sea poco apropiada para adultos

## EVITAR EXCESOS Las grasas saturadas y las calorías de la leche hacen desaconsejable un consumo excesivo

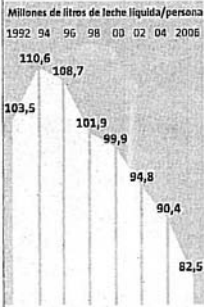
que no es preciso aumentar la ingesta de calcio u otras vitaminas porque la leche entera ya los contiene suficientemente.

Otra cuestión son las leches especiales, como por ejemplo las bajas en lactosa. "Hay personas a las que la leche les sienta mal, bien porque sufren intolerancia a la lactosa, galactosemia o alergia a este alimento. En esos casos, hay que seguir las recomendaciones del médico".

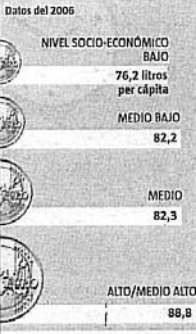
## Cataluña es una de las comunidades donde menos leche se toma

Comunidad	Consumo anual por habitante en litros
Castilla y León	106,9
La Rioja	105,4
Cantabria	104,4
C. Foral Navarra	101,5
Extremadura	99
P. de Asturias	97,9
País Vasco	95,5
C. de Madrid	89,8
Galicia	88,9
Castilla-La Mancha	82,8
Canarias	82,7
Media nacional	82,5
Aragón	81,8
Reg. de Murcia	78,4
Cataluña	74,8
C. Valenciana	71,8
Andalucía	70,8
I. Baleares	64,1

## El consumo se ha reducido un 25% en 12 años



## Las clases altas toman más leche



## El consumo es menor en familias con hijos



FUENTE: "Tablas de composición de alimentos" (Editorial Acribia), "Alimentos que consumimos" (Ed. Blume), "Nutrición para vivir" (Ed. Pearson), "On food and cooking" (Ed. Scribner) Y Ministerio de Medio Ambiente Rural y Marino. Raúl Camaño / LA VANGUARDIA

BEATRIZ NAVARRO  
Bruselas. Corresponsal

La leche forma parte de la dieta humana desde hace miles de años. Pero, en contra de lo que se pensaba hasta hace poco tiempo, las últimas investigaciones apuntan a que su consumo no se generalizó al mismo tiempo que la ganadería láctea. A los primeros hombres del neolítico no les gustaba la leche, simplemente porque no podían digerirla.

El salto al consumo de leche cruda, no fermentada, se debió a un cambio genético que permitió digerir la lactosa (el azúcar de la leche) no sólo en la infancia sino

## Los científicos investigan cómo apareció la tolerancia a la lactosa

# Érase una vez la leche

en edades posteriores. Este cambio genético permitió que siguiera produciéndose lactasa (la enzima que digiere la lactosa) en el aparato digestivo de las personas adultas.

Los científicos aún no han podido situar con certeza en el tiempo cuándo apareció la tolerancia a la lactosa. Quizás lo consigan los 24 investigadores de 13 universidades europeas que trabajan en el proyecto de investiga-

ción bautizado Leche y que indagará en la relación entre las prácticas ganaderas en Europa y el origen del consumo de leche.

El proyecto se puso en marcha en septiembre, coordinado por la Universidad de Uppsala (Suecia), y ha recibido 3,3 millones de euros del séptimo programa marco de investigación de la UE para cuatro años de trabajo. "Ninguna otra mutación parece haber sido tan positiva para la selección en

los últimos 10.000 años como la que crea la tolerancia a la lactosa", asegura Anders Götherström, coordinador del proyecto.

En la actualidad, más del 80% de los adultos del norte de Europa pueden digerir la lactosa al final de la infancia. En el sur de Europa, el porcentaje se sitúa en torno al 40%. Estas cifras son una prueba de la importancia que tuvo la leche en la supervivencia de las poblaciones huma-

nas que se asentaron en el norte del continente.

En poblaciones meridionales, es frecuente que la producción de lactasa se reduzca drásticamente al final de la infancia. Pero en los tiempos en que los primitivos europeos ya se dedicaban a la ganadería y la agricultura, los adultos capaces de digerir la leche más allá de la infancia tenían más probabilidades de sobrevivir que el resto. "Para entender este proceso -explica Mark Thomas, uno de los investigadores del proyecto Leche, desde Londres- no sólo necesitamos genetistas sino también arqueólogos o químicos que analicen la presencia de grasa en restos de cerámica".