ABC Salud

16 Septiembre, 2017

PAÍS: España
PÁGINAS: 3,20-21
TARIFA: 30190 €
ÁREA: 1446 CM² - 159%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 98135
E.G.M.: 409000
SECCIÓN: SALUD

20

Nutrición

Los lácteos son uno de los alimentos más completos. Solo se deberían eliminar si lo aconseja un médico

ABC Salud

PAÍS: España
PÁGINAS: 3,20-21
TARIFA: 30190 €
ÁREA: 1446 CM² - 159%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 98135
E.G.M.: 409000
SECCIÓN: SALUD

16 Septiembre, 2017

Nutrición

Cuidado con el autodiagnóstico

Los riesgos de quitarse los LÁCTEOS

Son uno de los grupos de alimentos más completos y equilibrados, por lo que no deberían eliminarse de la dieta si no hay una indicación médica que lo aconseje

El calcio no solo está en la leche. Otros alimentos como la raspa del pescado azul (sardinas, anchoas), los vegetales de hoja verde, legumbres o frutos secos como la almendra también contienen cantidades interesantes. Pero más que el volumen, importa lo que realmente aprovechamos. «Algunos de los nutrientes que contiene la leche como la caseína, la lactosa o la vitamina D favorecen que la absorción de calcio en el intestino sea mejor que la de otros alimentos», afirma la especialista de la Seen. Las guías elaboradas por sociedades nacionales e internacionales recomiendan una ingesta de 2-4 raciones al día. Una ración equivale a un vaso de leche (250 ml), dos yogures, 40-60 gr de queso curado o 80-127 gr de queso fresco.

CRISTINA GARRIDO

Es tema de conversación en la máquina de café del trabajo o en la cola de la pescadería. Gente que comenta que ya no toma lácteos porque «sientan mal», para «adelgazar» o porque directamente tienen la convicción de que son el diablo vestido de blanco. En los últimos años, la leche y sus derivados, uno de los grupos de alimentos más completos y equilibrados, han sufrido una auténtica demonización. En ocasiones, con argumentos tan peregrinos como que somos el único animal que sigue tomando leche cuando llega a la edad adulta. También somos los únicos que nos vestimos, cocinamos, etc...

Otra cosa es que el médico diagnostique una intolerancia, que se produce por un déficit de lactasa, la enzima que digiere la lactosa. «Cuando existe déficit de la enzima, la lactosa no se digiere y alcanza el colon, induciendo diarrea osmótica, gases, dolor abdominal y distensión», explica el doctor Federico Argüelles, especialista en aparato digestivo y presidente de la Fundación Española de Aparato Digestivo (Fead). En estos casos, para evitar los molestos síntomas, mejor optar por lácteos sin lactosa. También «se puede intentar sustituir la leche por otros lácteos fermentados como el yogur, que contiene bacterias que aumentan la actividad de la lactasa, lo que condiciona una mejor tolerancia de la lactosa; o el queso curado, que tiene un contenido de este azúcar menor», señala la doctora María Julia Ocón Bretón, especialista en Endocrinología y miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (Seen).

La ingesta recomendada es de 2-4 raciones al día

Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, grasas, hidratos de carbono (lactosa y oligosacáridos), vitaminas (A, B12, riboflavina, niacina, piridoxina, tiamina, ácido fólico) y minerales como el calcio, fósforo, magnesio, potasio y zinc. «Una dieta en la que se han excluido no puede considerarse equilibrada, ya que otros alimentos no podrían cubrir el total de los requerimientos diarios de determinados nutrientes. Dos vasos de leche cubren el 60%, 80% y 90% de los requerimientos diarios del calcio, vitamina B y zinc, respectivamente», apunta la especialista. La carencia de calcio puede provocar raquitismo en la infancia y osteoporosis en la edad adulta, pero también un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y obesidad, advierte la experta.

No tiene sentido consumir productos sin lactosa si no hay intolerancia. Ante síntomas de que algo no va bien, mejor consultar con el médico. «No es conveniente hacer pruebas con dietas de exclusión ya que otros procesos más serios, como la enfermedad inflamatoria intestinal o el cáncer de colon pueden cursar en sus inicios con síntomas parecidos», explica el doctor Argüelles.

No tienen la culpa del sobrepeso y la obesidad

El aporte calórico de los lácteos no es elevado, teniendo en cuenta la cantidad de nutrientes que contienen. De hecho, existen estudios observacionales que relacionan la ingesta de leche y derivados con un menor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. «Las proteínas de la leche pueden ser beneficiosas para controlar el peso, pues poseen un efecto saciante que ayuda a disminuir el apetito», afirma la doctora Ocón Bretón. La especialista apunta a investigaciones que han demostrado que el consumo de productos lácteos bajos en grasa, así como de yogur entero o desnatado, puede reducir el riesgo de desarrollar síndrome metabólico o enfermedad cardiovascular. Lo que sí exige moderación son los azúcares y otros aditivos que usted o la industria añade a estos productos para endulzarlos y hacerlos más apetecibles.

ABC Salud

16 Septiembre, 2017

PAÍS: España
PÁGINAS: 3,20-21
TARIFA: 30190 €
ÁREA: 1446 CM² - 159%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 98135
E.G.M.: 409000
SECCIÓN: SALUD

Por qué debería beberse el suero del yogur

El yogur natural, además de contar con todas las propiedades de la leche, aporta bacterias saludables para la flora intestinal. Es una importante fuente de proteínas de alto valor biológico, que se encuentran también en el suero que muchos desechan. «No tiene sentido pagar por proteínas de sobre y tirar por el fregadero el líquido del lactosuero que se encuentra en la parte superior al abrir el yogur», explica la doctora Nancy Babio, coordinadora del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Rovira i Virgili y especialista en Obesidad y Trastornos Alimentarios. Basta con agitar el yogur antes de abrirlo o removerlo con una cucharilla. «La leche y el yogur son una alternativa natural a los batidos de proteínas sintéticas. En concreto, contienen dos proteínas sumamente importantes, las del lactosuero y la caseína», apunta.