



O consumo de leite e a súa importancia na saúde ao longo da vida

Diversos estudos e institucións de todo o mundo apoian a utilidade do leite de vaca como un completo produto que achega múltiples beneficios nutricionais, á vez que axuda a previr e evitar distintas enfermidades comúns na nosa sociedade. Nas liñas que seguen, afondamos nos beneficios específicos que teñen os lácteos para a nosa saúde.

Rafael Izai Velázquez Martínez
Estudante investigador no Instituto de Investigación en Ciencias da Alimentación, CIAL (CSIC-UAM)

O leite de vaca é considerado un alimento completo debido á súa composición química e nutricional xa que, ademais de achegar auga, azucres e graxas, é unha fonte importante de proteínas de alto valor biolóxico, así como de vitaminas e minerais (principalmente calcio e fósforo). Os devanditos compostos, en conxunto, favorecen unha axeitada absorción de nutrientes, os cales desenvolven diversas funcións metabólicas importantes para a conservación e mellora da saúde humana nas distintas etapas da vida^{1,2}.

O LEITE E AS ETAPAS DA VIDA

Na actualidade o consumo de leite é recomendado por guías alimentarias de todos os países do mundo. Diversos estudos centráronse en describir a importancia que ten o consumo de leite e os seus produtos derivados na prevención de diversas enfermidades crónicas degenerativas, como a enfermidade cardiovascular (ECV), a Diabetes Mellitus Tipo II (DMTII), certos tipos de cancro, a hipertensión arterial, enfermidades gastrointestinais e patoloxías óseas relacionadas co déficit de calcio e fósforo. Ademais, tamén se reportou que o consumo de lácteos promove un mellor estado de saúde evitando o sobrepeso e a obesidade^{2,3,4}.

A Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN), no informe do seu comité científico en 2020, estableceu como recomendación o consumo de 2 a 4 racións por día de leite e derivados⁵ debido á importancia que representa o consumo de lácteos na vida diaria.

Segundo a Federación Panamericana de Lechería (Fepale) (2020), un vaso de leite de 200 ml achega, aproximadamente, o 30 % da dose diaria de calcio, o 11 % de potasio, o 20 % de fósforo e un 15 % de proteínas de alto valor biolóxico. Ademais destes nutrientes, tamén proporciona vitaminas D e A e varias do complexo B (2, 3 e 6, principalmente).

Por iso o leite segue sendo considerado un alimento de gran valor nutricional xa que, a través dos nutrientes que achega, o organismo é capaz de desenvolver funcións de supervivencia como a reparación celular. Tamén mantén equilibrada a tensión nerviosa, favorece a contracción muscular e mesmo, debido ao contido de triptófano que contén, axuda á conciliación do sono, entre outras moitas funcións^{5,6}.

Embarazo e lactancia

Na etapa de embarazo e lactancia existe un maior gasto enerxético por parte da nai, polo cal o consumo de lácteos é altamente recomendado para poder axudar a equilibrar. Con todo, máis aló do balance enerxético, os produtos lácteos achegan un contido importante de vitamina D e B (2, 6 e 12) e minerais como calcio, fósforo, iodo, zinc, magnesio e selenio. Estes son micronutrientes que contribúen a manter un axeitado estado de saúde, debido ás diversas funcións metabólicas que ocorren tanto na nai como no feto na etapa xestante e, posteriormente, no bebé na etapa de lactancia^{1,7}.

Doutra banda, no caso dos lactantes, o máis recomendable é que consuman o leite materno, xa que contén unha maior cantidade de nutrientes. Con todo, o Departamento de Saúde e Servizos Humanos de Estados Unidos afirma que é seguro dar leite [de vaca] a nenos maiores dun ano de idade⁷.

Infancia e adolescencia

Despois do ano e ata a etapa de adolescencia, o consumo de lácteos xoga un papel de suma importancia

no desenvolvemento óseo, fisiolóxico e metabólico, xa que achega unha importante cantidade de calcio doutros minerais que son beneficiosos para a formación dos ósos na etapa de nenez.

Despois, unha vez formados os ósos, na etapa de adolescencia os lácteos xeran un efecto protector sobre a saúde ósea. A nivel fisiolóxico, o leite proporciona un gran volume de proteínas de alto valor biolóxico, é dicir, que achega a cantidade suficiente de aminoácidos esenciais. Ditas proteínas son fundamentais para o correcto desenvolvemento de músculos, tecidos (tecido muscular e pel) unllas, cabelo, etc. Sumado a isto, as proteínas presentes no leite, xunto coas proteínas doutros alimentos, desenvolven unha función metabólica e reguladora na expresión de hormonas e encimas^{8,9}.

Na etapa da nenez e na adolescencia o consumo recomendado é de 2 a 3 porcións de leite de vaca por día, xa que nestas cantidades quedan cubertas as necesidades de calcio. No entanto, máis aló da achega de proteínas de alto valor biolóxico e calcio, o consumo de leite nestes anos tamén ten un papel importante como fonte de vitaminas A, B e D, carbohidratos, magnesio e graxa. Esta última xoga unha misión esencial, debido a que é o principal depósito de enerxía no corpo humano e, ademais, contribúe a outras funcións fisiolóxicas e metabólicas importantes, como é o desenvolvemento do tecido adiposo¹.

Idade adulta

Unha das etapas que máis controversias xera é a da idade adulta. Con todo, a industria láctea foi moi innovadora e soubo ofrecer produtos lácteos deslactosados e con menor cantidade de graxa, entre moitas outras funcionalidades alimenticias. É importante aclarar que os produtos deslactosados son aqueles nos que, despois dun tratamento encimático con β -galactosidasa, se logra descompoñer a lactosa (azucro propio do leite) en glicosa e galactosa, polo cal non se altera a súa composición. Os beneficios que este tipo de lácteos achegan son moi destacables, xa que as persoas intolerantes pódennos seguir consumindo sen ter complicacións na súa saúde intestinal.

Na idade adulta, o consumo de leite e derivados séguese relacionando



con unha dieta balanceada, polo cal os produtos lácteos seguen sendo unha fonte de proteínas, vitaminas e minerais que contribúen a que o organismo realice as súas funcións fisiolóxicas e metabólicas de maneira adecuada. Ademais, para este rango de idade hai unha gran cantidade de produtos lácteos que son funcionais, o que quere dicir que, ademais de nutrir, teñen unha serie de efectos beneficiosos para o organismo.

Debido á presenza de calcio e fósforo neste alimento, un dos principais motivos para seguir inxerindo leite, ou ben derivados lácteos, é poder mellorar a densidade ósea e/ou evitar que empece a deteriorarse a unha idade temperá. Outro dos beneficios é a presenza de ácido linolénico, o cal axuda a manter o perfil lipídico correcto con relación ao colesterol. Con todo, para as persoas cuxo perfil lipídico se atope alterado, existen solucións, como o son os produtos semidesnatados e desnatados¹⁰.

Terceira idade

Finalmente, cabe sinalar o estudo publicado por Fernández *et al.*, no que se fala da importancia metabólica que ten o consumo de leite na terceira idade, principalmente con relación o contido de vitamina D, a través de leites enriquecidos, e pola prevención de sarcopenia grazas ás proteínas de alto valor biolóxico que estes produtos teñen¹. No entanto, estes non son os únicos beneficios, xa que a achega de calcio e demais minerais presentes no leite e nos seus derivados axudan, así mesmo, a manter a saúde ósea. ■

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández Fernández Elena, Martínez Hernández José Alfredo, Martínez Suárez Venancio, Moreno Villares José Manuel, Collado Yurrita Luis Rodolfo, Hernández Cabria Marta y Morán Rey Francisco Javier. (2015). Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutrición Hospitalaria. Nutr Hosp*; 31(1): 92-101 ISSN 0212-161.
2. Santillán Urquiza E., Méndez Rojas M.A. y Vélez Ruiz J.F. (2014). *Productos lácteos funcionales, fortificados y sus beneficios en la salud humana*. El libro blanco de la leche y productos Lácteos; 8-1; 5-14. Primera edición. CANILEQ. Ciudad de México.
3. Denis A., Savaiano ID and Robert W. Hutkins. (2020). Yogurt, cultured fermented milk, and health: a systematic review. *Nutrition Reviews*: 79(5): 599-614. DOI: 10.1093/nutrit/nuaa013
4. Pereira M.A., Jacobs DR Jr, Van Horn L., Slattery M.L., Kartashov A.I., Ludwig D.S., Dairy consumption, obesity, and the insulin resistance syndrome in young adults: the CARDIA Study. *JAMA* 2002; 287:2081-9.
5. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. Recuperado el día 20 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3wa04nw>
6. Juaréz Carlos. 2020. Bajo consumo de leche a la recomendada por la FAO. *The Food Tech*. Recuperado el 24 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3t8jYJN>
7. Hartmann PE. The lactating breast: an overview from down under. *Breastfeed Med* 2007;2(1):3-9.
8. Oliveira Bierhals Isabel, dos Santos Vaz Juliana, Baptista Menezes Ana Maria, Wehrmeister Fernando César, Pozza Fernandez, Formoso Assucao Maria Celia. (2019). Milk consumption, dietary calcium intake and nutrient patterns from adolescence to early adulthood and its effect on bone mass: the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort. *Cad. Saúde Pública* 2019; 35(8):e00192418. DOI: 10.1590/0102-311X00192418
9. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Estilos de Vida Saludable. Alimentación Saludable. Gobierno de España. Recuperado el día 26 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3q5Jrfc>
10. Federación Nacional de Industrias Lácteas (FENIL). (2020). Lácteos en la edad adulta. Fenil. Recuperado el día 26 de febrero de 2022 de: <https://bit.ly/3le8A7k>