



ROSAURA LEIS, CATEDRÁTICA DE PEDIATRÍA



"As fontes de información con maior rigor científico non sempre son as que teñen máis impacto na opinión pública"

Rosaura Leis, catedrática de Pediatría, presidenta da Federación Española de Nutrición e coordinadora do manual *El libro blanco de los lácteos*, destaca que, nos tempos que corren, é fundamental diferenciar entre informacións rigorosas e modas sen fundamento, así como recuperar hábitos saudables que garantan unha alimentación equilibrada ao longo da vida. Neste sentido, espera que esta publicación sexa unha guía útil tanto para profesionais da saúde e comunicadores, como para consumidores e docentes.

O consumo de lácteos foi unha constante na alimentación humana durante milenios. Porén, nas últimas décadas, a súa presenza na dieta foi diminuindo debido a cambios nos hábitos de consumo

e á proliferación de informacións pouco rigorosas. Para abordar a relevancia destes alimentos na saúde, a Fundación Española de Nutrición (FEN) e a Interprofesional Láctea (InLac) publicaron *El libro blanco*

de los lácteos, unha obra que revisa a evidencia científica sobre o papel dos lácteos na dieta.

Atendendo ao contexto actual, a catedrática de Pediatría da Universidade de Santiago de Compostela (USC) Rosaura Leis, quen estivo á fronte da coordinación para a elaboración do libro, pon o foco na importancia deste proxecto, no que participaron máis de cincuenta investigadores de diversas disciplinas, como a medicina, a bioloxía, a farmacia e a enxeñería.

► “NON É UNHA CUESTIÓN DE MODA, A OBESIDADE É UNHA ENFERMIDADE CRÓNICA E ESTÁ ESTIGMATIZADA”

A OBESIDADE INFANTIL: UNHA PANDEMIA SILENCIOSA

As taxas de obesidade infantil son alarmantes, particularmente no sur de Europa, onde, paradoxalmente, as dietas mediterránea e atlántica deberían favorecer unha mellor saúde. A obesidade, afirma esta pediatra, non é un tema estético, senón unha afección con serias repercusións na saúde ao longo do tempo. A *American Academy of Pediatrics* xa recoñeceu a obesidade como unha enfermidade crónica en 2023, o que subliña a necesidade de medidas preventivas desde idades temperás.

A boa noticia achégaa o Estudo Aladino, realizado pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición, no que se mostra unha lixeira redución nas taxas de obesidade en nenos de seis a nove anos, aínda que as cifras seguen a ser preocupantes: afectan a preto do 37 % dos infantes.

A obesidade infantil aumenta o risco de padecer enfermidades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia e certos tipos de cancro. Ademais, os nenos con sobrepeso e obesidade adoitan presentar deficiencias nutricionais en ferro, calcio, iodo e vitamina D, o que pode comprometer o seu desenvolvemento. “Quero incidir en que non é unha cuestión de moda, a obesidade é unha enfermidade crónica e está estigmatizada”, recalca Leis. “Un pode pesar máis e non ter obesidade. A obesidade é un aumento de graxa corporal, implica a produción de substancias que afectan a todos os órganos e aparellos e, polo tanto, ten importantes repercusións para a nosa saúde”. Así pois, combatela promovendo desde idades temperás hábitos de vida saudables e unha dieta equilibrada é imperativo.

UNHA COLABORACIÓN NECESARIA ENTRE CIENCIA E INDUSTRIA

Como vicepresidenta da Fundación Dieta Atlántica da USC e presidenta da FEN, explica Leis que unha das motivacións principais da InLac para patrocinar o libro foi a necesidade de reforzar a comunicación sobre a importancia dos lácteos na saúde. “Hoxe en día, moitas enfermidades están relacionadas con estilos de vida pouco saudables, e os lácteos forman parte dunha dieta equilibrada e tradicional, como é o caso da dieta atlántica”. Porén, a investigadora advirte que na actualidade se está a observar unha perda de adherencia ao seu consumo, o que pode repercutir negativamente na saúde pública.

Precisamente, un dos obxectivos de *El libro blanco de los lácteos* é ofrecer información contrastada que axude a combater as noticias falsas ou pouco fundamentadas que circu-

lan nas redes sociais. “As fontes de información con maior rigor científico non sempre son as que teñen máis impacto na opinión pública”, lamenta. Por iso, a comunidade científica debe esforzarse por comunicar nunha linguaxe accesible e a través dos medios adecuados.

A CONFUSIÓN CONTINUA: LÁCTEOS E BEBIDAS VEXETAIS

Un dos puntos nos que *El libro blanco de los lácteos* fai especial fincapé é a diferenciación entre lácteos e bebidas vexetais. “As bebidas vexetais non son malas en si mesmas, pero non poden considerarse un substituto do leite nin dos produtos lácteos”, explica. A regulación europea determinou que estes produtos non poden denominarse “leites vexetais”, precisamente para evitar a confusión entre consumidores.

Dende o punto de vista nutricional, as bebidas vexetais non ofrecen

os mesmos beneficios que os lácteos, os cales “deben consumirse acotío e forman parte da nosa pirámide alimentaria. A recomendación xeral é inxerir entre dúas e catro racións ao día, e tres é a cantidade máis aconsellada para a maioría da poboación”, subliña. Neste sentido, incide en que as bebidas vexetais poden formar parte da dieta, pero non deben considerarse equivalentes ao leite.

Outro aspecto clave é a educación do consumidor na lectura do etiquetado. Moitas bebidas vexetais conteñen azucres engadidos, o que pode facer que o seu consumo excesivo non sexa recomendable. “Se tomamos unha bebida en exceso, deixamos de consumir outra. Ademais, se bebemos moitas bebidas vexetais, podería reducirse a inxestión de leite ou mesmo de auga, o que, dende logo, non é o axeitado dende o punto de vista nutricional”. ►►


**CAIXA RURAL
GALEGA**

 Ruralvía

> caixaruralgalega.gal



> Síguenos!   

**Comprometidos
contigo!**



IMPACTO DO CAMBIO DOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

O descenso no consumo de lácteos non é un fenómeno illado, senón que forma parte dunha transformación máis ampla nos hábitos alimentarios. “Nos últimos anos, a alimentación viuse influenciada por cambios tecnolóxicos e socioeconómicos. Cada vez damos máis importancia á conveniencia: buscamos produtos fáciles de consumir, de transportar e de preparar”.

Esta tendencia provocou unha perda de adherencia á dieta tradicional, o que repercute no consumo de lácteos. O auxo de modas alimentarias e dietas restritivas sen base científica tamén influíu nesta diminución. “Cada vez é máis frecuente atopar persoas que eliminan os lácteos da súa dieta sen unha indicación médica”, apunta Leis. “Nalgúns casos, poden existir patoloxías que xustifican esta decisión, pero debe ser un profesional quen o determine”.

O problema das dietas restritivas é que non só afectan á inxestión dun alimento concreto, senón que modifican por completo o patrón alimentario. “Cando eliminamos un alimento, tamén deixamos de consumir pratos que o conteñen. Isto pode provocar cambios na microbiota intestinal, o que hoxe sabemos que está asociado a máis de 300 enfermidades”.

O papel fundamental dos lácteos dentro dunha alimentación variada e equilibrada é evidente. O leite achega proteínas de alto valor biolóxico, calcio, graxas, lactosa e compostos bioactivos que benefician a saúde. De maneira global, os lácteos desempeñan un rol crucial en todas as etapas da vida. Na infancia, contribúen ao desenvolvemento óseo e muscular; na adolescencia, axudan a acadar o pico máximo de masa ósea, fundamental para previr enfermidades como a osteoporose na vellez, e, en adultos e anciáns, o seu consumo favorece a conservación da masa muscular, de xeito que axuda a manter a mobilidade e a calidade de vida.

► O COMEDOR ESCOLAR DEBE SER UN ESPAZO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL, NO QUE OS NENOS E AS NENAS RECIBAN COMIDAS EQUILIBRADAS E APRENDAN SOBRE A IMPORTANCIA DUNHA DIETA SAUDABLE

Ademais, a doutora Leis lembra que recentes estudos suxiren que a graxa láctea podería ter efectos benéficos sobre o control metabólico, o que desafia a crenza de que as graxas saturadas de orixe láctea son prexudiciais.

CONTRA MITOS E FALACIAS, CIENCIA E FEITOS

Unha das razóns que algunhas persoas esgrimen para reducir o consumo de lácteos é a intolerancia á lactosa. Porén, Leis aclara que esta condición non é tan xeneralizada como se cre ultimamente. “A partir de certa idade, arredor do 40 % da poboación presenta un déficit na encima lactasa, o que pode provocar unha menor tolerancia á lactosa. Porén, isto non significa que haxa que eliminar todos os lácteos da dieta”.

Ademais, existen alternativas para os intolerantes, como os lácteos sen lactosa ou os produtos fermentados como o iogur e o queixo, que adoitan

ser mellor aceptados polo organismo. “É importante non tomar decisións baseadas en percepcións subxectivas, senón acudir a un profesional que poida realizar un diagnóstico axeitado e orientar sobre as mellores opcións”.

Outro dos argumentos máis frecuentes contra o consumo de lácteos é que os humanos somos a única especie que segue consumindo leite na idade adulta. Leis rebate esta afirmación explicando que a persistencia da lactasa no ser humano supuxo unha vantaxe evolutiva e permitiu, entre outras cousas, a domesticación de animais e o acceso a un alimento nutricionalmente rico.

Ademais, apunta esta experta que a prevalencia da intolerancia á lactosa varía segundo a zona xeográfica (é menor nos países do norte de Europa, onde o consumo de lácteos foi historicamente alto). Por outra banda, explica que na intolerancia a cantidade é dose dependente, é dicir, ►

SOBRE EL LIBRO BLANCO DE LOS LÁCTEOS

El libro blanco de los lácteos é unha obra exhaustiva e libre que ofrece información actualizada sobre os lácteos e o seu papel na alimentación e na saúde. A publicación foi presentada por Rosaura Leis, presidenta da Fundación Española da Nutrición (FEN), e Daniel Ferreiro, presidente da Organización Interprofesional Láctea (InLac), a finais de 2024 en Santiago de Compostela.

A obra, coordinada por Leis, está dividida en sete módulos e 35 capítulos e abrangue temas clave sobre a saúde, os beneficios dos lácteos e o seu impacto nos hábitos alimentarios. O obxectivo é que o libro sirva como unha ferramenta útil para profesionais da saúde, responsables políticos, consumidores e operadores do sector, e para o seu desenvolvemento contouse co apoio de medio cento de expertos en nutrición e saúde.



SPACE



EL EVENTO MUNDIAL PARA TODAS
LAS PRODUCCIONES GANADERAS

¡EL LUGAR IDÓNEO PARA ALCANZAR EL MERCADO FRANCÉS
Y DESARROLLAR SUS ACTIVIDADES EN FRANCIA Y TAMBIÉN EN NUMEROSOS
PAÍSES DEL MUNDO, ESPECIALMENTE EN ÁFRICA!

16·17·18
SEPT. 2025
RENNES-FRANCIA

Más informaciones
en nuestro stand en FIGAN:
Pabellón 8, Stand 014



Descubre
la Feria
en video

space.fr



#SPACE2025
@SPACERennes

► “CADA VEZ DAMOS MÁIS IMPORTANCIA Á CONVENIENCIA: BUSCAMOS PRODUTOS FÁCEIS DE CONSUMIR, DE TRANSPORTAR E DE PREPARAR”



“cando unha persoa ten unha intolerancia, tomar máis cantidade pode provocar síntomas e tomar menos, non”. Non ocorre o mesmo coa alergia, na que incluso pequenas cantidades poden provocar unha reacción adversa. “De calquera maneira, insisto en que, cando alguén sospeite que algo lle senta mal, debe consultalo co seu médico”, urxe.

A IMPORTANCIA DA EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SAUDABLES

Leis remarca que non se trata só de alimentación, senón tamén de levar un estilo de vida saudable que inclúa actividade física, unha alimentación equilibrada, o descanso axeitado e a redución de hábitos tóxicos, e lembra que a infancia é o momento clave para instaurar estes bos hábitos, xa que perdurarán na adolescencia e na idade adulta.

A familia e a escola xogan un papel esencial na educación alimentaria. Comer en familia, cociñar xuntos e recuperar receitas tradicionais axuda a fortalecer os vínculos e a promover unha mellor alimentación. Así mesmo, o comedor escolar debe ser un espazo de educación nutricional, no que os nenos e nenas

reciban comidas equilibradas e aprendan sobre a importancia dunha dieta saudable.

A crononutrición, que estuda o impacto dos horarios das comidas no metabolismo, tamén é relevante. Un almuerzo axeitado, no que os lácteos adoitan desempeñar un papel clave, mellora o rendemento escolar e a concentración, mentres que saltar esta comida pode contribuír a un desequilibrio alimentario.

Nesta liña, Leis subliña a necesidade dunha estratexia coordinada entre profesionais sanitarios, educadores, medios de comunicación, industria alimentaria e institucións públicas para combater a obesidade e promover estilos de vida saudables. Identificar os condicionantes sociais que inflúen na saúde é fundamental, xa que a vulnerabi-

lidade social está asociada cunha peor alimentación e un maior risco de enfermidades.

Neste contexto, *El libro blanco de los lácteos* preséntase coma unha ferramenta clave para profesionais da saúde, docentes e comunicadores, coma un documento que, destaca a súa coordinadora, busca proporcionar información baseada en evidencia científica sobre o impacto dos lácteos na saúde e o seu papel nunha alimentación equilibrada. ■

SEGURO DE SAÚDE PARA GANDEIROS

- ✓ Sen carencia
- ✓ Sen franquicias
- ✓ Sen copagos
- ✓ Asistencia total
- ✓ Máximas coberturas

Ucoga, expertos en seguros agrarios.

Asegura o máis importante cunha póliza á túa medida.

CHAMA, SEN COMPROMISO
881 155 155

Pide prezo
escaneando o QR

