



F. JAVIER FONTECHA, INVESTIGADOR DO CIAL-CSIC



"O consumo de lácteos evita a inxestión doutros alimentos menos saudables"

O investigador Francisco Javier Fontecha é un especialista das propiedades da graxa láctea. Tras anos de estudo, constata que o seu consumo non impulsa o risco de sufrir enfermidades cardiovasculares nin aumenta o peso corporal como se pensaba. O seu grupo de investigación analiza agora se os seus compoñentes poden frear a deterioración cognitiva asociada ao envellecemento da poboación.

“**A**min gústame dicir que o leite é un dos alimentos máis completos da nosa dieta. Un vaso de leite ao día está entre os comestibles que conteñen unha maior variedade de nutrientes esenciais, como proteínas, carbohidratos, graxas, vitaminas e minerais”, afirma Francisco Javier Fontecha Alonso, experto do Insti-

tuto de Investigación en Ciencias da Alimentación (CIAL), dependente do Consello Superior de Investigacións Científicas (CSIC).

Neste centro de referencia en España, situado en Madrid, Fontecha lidera o Grupo de Investigación Biomarcadores Lipídicos en Alimentación e Saúde (BLAS). “O leite chamou moito a atención desde sempre porque os bebés

son capaces de alimentarse exclusivamente con el e duplicar ou triplicar o seu peso en poucos meses. Ao longo da historia prestóuselles moita atención aos seus compoñentes e, a día de hoxe, seguen a atoparse elementos nos lácteos con actividades e funcións novas. A súa investigación ten unha repercusión moi importante na comunidade científica”, destaca.

► “AS PERSOAS ALTAMENTE CONSUMIDORAS DE LÁCTEOS ENTEIROS NON TEÑEN MAIOR RISCO DE SUFRIR UNHA ENFERMIDADE CORONARIA”

OS MITOS DA GRAXA LÁCTEA

A maioría das investigacións que dirixe tratan sobre a graxa láctea e os efectos que esta pode ter directamente nos alimentos. Determínase que biomarcadores varían, en que medida e como afectan ao noso organismo cando os comemos.

“Este tema foi sempre moi conflitivo. Na segunda metade do século pasado, comezáronse a regular as recomendacións nutricionais e indicábase que a graxa animal era prexudicial para a saúde, sobre todo en relación cos problemas cardiovasculares. Debido á súa procedencia animal, a láctea contén bastantes ácidos graxos saturados, arredor dun 60-65 %. Naquel momento, aconsellábase reducir o consumo de leite enteiro e de queixos”, relata.

Con todo, pon de manifesto “os estudos epidemiolóxicos realizados nos últimos anos”, nos que “se comprobou que as persoas que consumen lácteos enteiros non teñen maior risco de sufrir enfermidades coronarias respecto das que os inxiren desnatados ou que directamente xa non os toman”.

O investigador engade que “se descubriu que a absorción de todos estes compoñentes do leite vai máis aló da actividade que ten cada un de maneira individual; absórbense moito mellor en grupo. É o que se deu en chamar ‘o efecto da matriz láctea’. Cando inxerimos ácidos graxos sa-

turados illados en grandes cantidades, como ocorre co aceite de palma ou de coco, prodúcese un efecto moi negativo para a saúde. Porén, cando bebemos leite enteiro, que contén aproximadamente un 3,2 % de graxa no total do produto e mantén a súa matriz natural, non provoca un aumento do risco de enfermidade”.

O POTENCIAL DA GRAXA LÁCTEA NA POBOACIÓN ADULTA

Javier Fontecha reivindica o valor dos lácteos na infancia e na adolescencia. “A evidencia científica dinos que o leite é un dos alimentos máis recomendables, non só polas súas propiedades, senón tamén porque a súa ausencia adoita ser substituída por alimentos moito menos saudables. Consumir lácteos despraza outros comestibles, como as bebidas azucradas, que poden representar un problema e derivar nunha perda nutricional tanto na infancia como na adolescencia”.

Desde o BLAS tamén están a investigar os posibles beneficios que poida ter a graxa láctea nas idades avanzadas. “Estamos a separar compoñentes da membrana do glóbulo graxo lácteo. A graxa do leite fórmase en glóbulos, por iso é tan doado desnatada. Esas membranas do glóbulo graxo conteñen uns compoñentes esenciais chamados fosfolípidos e esfingolípidos, que están moi relacionados co desen-

volveramento cognitivo do cerebro nas primeiras etapas do bebé. Agora investigamos se eses elementos, cando se incorporan na dieta das persoas maiores, poden frear o deterioro cognitivo asociado ao envellecemento da poboación. Fixemos varios estudos clínicos con resultados moi interesantes”, explica.

REDUCCIÓN DO CONSUMO DE LEITE ENTEIRO

“Existe un consenso entre todos os investigadores, nutricionistas e médicos sobre os beneficios do consumo de leite e produtos lácteos”, recalca Fontecha. “Mellora, por exemplo, o efecto do calcio na densidade da masa ósea ou das proteínas, que se incorporan ao noso metabolismo e son capaces de integrarse nos nosos músculos”.

Este experto insiste en que “se viu que os lácteos enteiros tampouco aumentan o peso corporal como se pensaba. En moitos casos, cando se reduce o consumo de graxa a través de alimentos denominados *light*, incrementase a inxestión porque non se produce saciedade no organismo. Deste xeito, incorporamos máis enerxía da que obteríamos consumindo un alimento enteiro, con toda a súa graxa, que achegaría unha sensación de saciedade moito maior”.

Con todo, os datos amosan un descenso significativo na inxestión de produtos lácteos enteiros. “No ano 2010 bebíanse en España practicamente 10 litros por persoa e ano máis ca agora, é dicir, o consumo reduciuse arredor dun 20 %, sobre todo no caso do leite enteiro, mentres que aumentou a inxestión de leite semidesnatado ou desnatado. Esta tendencia repítese nos países industrializados”. ►►

SORTEO
SORTEO
SORTEO

5 packs con 2 monos de ordeño DeLaval Classic



Participa:



Vaca PINTA

Con la colaboración de: DeLaval



Francisco Javier Fontecha (primeiro pola esquerda) participou no recente Foro Lácteo que tivo lugar en Figas

► “ÁS NOSAS CASAS CHEGAN OS PRODUTOS LÁCTEOS CUNHA CALIDADE QUE NUNCA EXISTIRA ANTES”

DESINFORMACIÓN SEN EVIDENCIA CIENTÍFICA

Este especialista non é alleo á desinformación existente nalgúns medios de comunicación e á difundida a través das redes sociais por parte de personaxes públicos que teñen influencia na sociedade. “Existe moita confusión arredor do consumo de leite. Medios de divulgación moi sensacionalistas emiten mensaxes negativos sen ningún rigor científico. En xeral, só arredor dun 1 % ou 2 % da poboación, especialmente por aspectos relacionados coa alerxia á proteína do leite, non podería consumir lácteos. Incluso persoas que poidan ter intolerancia á lactosa poderían inxerir algún tipo, como os queixos curados, nos que apenas está presente”, argumenta.

Fontecha contextualiza que “en Europa existe moita menos intolerancia á lactosa que noutros países de África, Sudamérica ou Asia. Hai milleiros de anos produciuse unha mutación que nos permitiu seguir consumindo lácteos durante toda a vida, o que foi un beneficio para a evolución da especie humana en moitos casos”. Ademais, puntualiza que “a intolerancia á lactosa non é

en todos os casos ao 100 %, existen distintos graos. Hai persoas ás que lle pode sentar mal se a consomen nun nivel elevado de concentración, pero se a reducen, por exemplo, tomando só un vaso de leite ou un iogur, a cantidade é máis baixa se a comparamos cun doce comercial que leve lactosa”.

PROTECCIÓN Á GRAXA LÁCTEA NOS COLEXIOS

En abril, o Goberno impulsou o Real Decreto 315/2025, polo que se establecen normas de desenvolvemento da Lei 17/2011, do 5 de xullo, de seguridade alimentaria e nutrición, para o fomento dunha alimentación saudable e sostible nos centros educativos. No artigo 5 recóllense as prohibicións sobre alimentos e bebidas con alto contido en ácidos graxos saturados, ácidos graxos trans, sal e azucres.

O límite aplicado á inxestión de graxas non afecta ao leite enteiro nin aos iogures. “Creo que se entendeu a mensaxe de que o leite enteiro nos nenos e adolescentes non ten un efecto negativo para a saúde”, manifesta Fontecha.

“É importante reducir ao máximo o consumo de azucre na idade infantil e afacer aos nenos a non consumir produtos tan doces. As recomendacións establecidas son coherentes porque no leite e nos produtos lácteos non se lle impón un límite ao azucre natural”, matiza.

OS MELLORES PRODUTOS DE SEMPRE

Para finalizar, Javier Fontecha gaba o traballo dos profesionais do sector primario. “Todo o esforzo levado a cabo polos gandeiros para obter un produto cada vez de maior calidade e con máis hixiene é algo que debe quedar reflectido. Son os máis interesados en que os seus animais estean ben tratados e nas mellores condicións”.

“É un sector cun alto nivel de innovación, que alcanzou cotas moi relevantes. Temos que estar moi tranquilos co produto que chega ás nosas casas, porque é da mellor calidade que houbo nunca. En etapas recentes da nosa vida vimos como a gandería e a agricultura nos sacaron adiante cando houbo problemas”, conclúe. ■

Javi

(que quiere ser de la nueva generación de ganaderos)

**te agradece que
consumas lácteos
de origen español**



InLac
ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA