



Marzo 2019
Documento 3/4

LACTEOS, ¿BUENOS O MALOS?

Uno de los grupos de alimentos que más controversia generan sobre sus bondades o maldades, tanto en círculos científicos como en los medios de comunicación, son los productos lácteos. A lo largo de los años hemos visto que han pasado de ser “el alimento más completo”, en el caso de la leche, durante gran parte del siglo XX, a ser demonizados, principalmente debido a su contenido en grasas saturadas, a partir de los años 80. Actualmente, los lácteos bajos en grasa aparecen en algunas de las pirámides de alimentación saludable, como la americana de la USDA (United States Department of Agriculture), la de los Países Bajos y también en la china y la japonesa. En nuestro país, la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) ha publicado recientemente la “Guía de alimentación saludable para Atención Primaria y colectivos de ciudadanos”, en cuya pirámide se aconseja un consumo de 2-3 raciones diarias.

¿Por qué tanta polémica con los lácteos?

Este grupo de alimentos se caracteriza en conjunto por tener una elevada densidad de nutrientes, algunos potencialmente beneficiosos como proteínas de alto valor biológico, el calcio, el fósforo, el potasio, varias vitaminas del grupo B (B2, B12), la vitamina D y la K2, y otros potencialmente perjudiciales como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Se deduce, por lo tanto, que para evaluar el efecto sobre la salud del alimento en cuestión no es suficiente estudiar el impacto de cada uno de sus componentes por separado, sino que es necesario hacerlo con el lácteo completo, idealmente en el contexto de un tipo de dieta u otro. En estos últimos años se está tratando de determinar los efectos de cada uno de los alimentos del grupo en función de sus características propias (grado de fermentación, contenido graso).

Por otra parte, la producción de estos alimentos conlleva problemas de sostenibilidad, no solo desde un punto de vista socioeconómico, sino también desde una perspectiva medioambiental.

Entonces, ¿los lácteos son sanos o no?

Los estudios científicos publicados en los últimos años coinciden en señalar el efecto neutro o, en el mejor de los casos, débilmente positivo de los lácteos sobre las principales variables de salud estudiadas. El metaanálisis más reciente publicado que relaciona el consumo de lácteos y mortalidad demuestra que la ingesta de una ración diaria reduce discretamente el riesgo de muerte por todas las causas. Sin embargo, tres o más raciones lo aumentan (también débilmente). Dos raciones tendrían un efecto nulo, similar a no tomar ningún lácteo.

Sostenibilidad e impacto medioambiental

En enero de este año se hizo público el informe de una comisión en la que más de 30 científicos de

todo el mundo, expertos en el campo de la alimentación, estudian cómo debería ser una dieta saludable pero a su vez sostenible para el planeta. Recomiendan un consumo moderado de lácteos, 250 g diarios, con una horquilla de entre 0 y 500 g/día. **Esto significa que una dieta sana y sostenible para adultos no necesita incluir los lácteos en su composición.**

Doctor, después de todo lo que leído me sigue sin quedar claro: ¿tengo o no que tomar lácteos si quiero llevar una dieta sana?

A la luz de las últimas evidencias científicas y valorando sus inherentes limitaciones se puede concluir que los productos lácteos no son “superalimentos” ni tampoco alimentos que evitar. **Si queremos mantener un equilibrio entre sus efectos sobre la salud y su impacto socioeconómico y medioambiental no deberíamos superar las dos raciones diarias (idealmente una ración sola).** Si no los incluimos en nuestra dieta debemos asegurarnos de que los nutrientes que aportan (proteínas de alto valor biológico, minerales, vitaminas) lo suplan el resto de alimentos de la dieta, como pueden ser las legumbres, las verduras, las frutas, los frutos secos, los granos enteros y en menor medida el pescado y los huevos.

Como el resultado final de cualquier dieta no es únicamente la suma de los alimentos saludables sino también la resta de los menos aconsejables, conviene recordar que el consumo de alimentos ultraprocesados (ricos en sal, azúcares añadidos, grasas y pobres en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra) debería evitarse o reducirse todo lo posible.

Para saber más

<https://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy-amount.html>

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>

[https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(16\)00005-2/fulltext](https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(16)00005-2/fulltext)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5122229/pdf/FNR-60-32527.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6244750/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29617330>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30535089>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28446499>

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

Joaquín San José Arango

Médico de Familia

GdT EpS del PAPPS