

Ideas erróneas sobre el consumo de leche

Escrito por Francisco Navarro Cervantes

Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:19 - Actualizado Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:28

¿Creés que no es aconsejable beber leche de vaca en la edad adulta y que es preferible sustituirla por otro producto para alimentarnos? Veamos si estás en lo cierto.

Llevamos años escuchando y leyendo diversas opiniones acerca de la conveniencia o no de beber leche, como que los adultos no debemos hacerlo porque no la digerimos bien o incluso que nos envenena. Pero como las opiniones y las conclusiones de análisis con más ideología que otra cosa no sirven para realizar afirmaciones válidas, veamos **qué nos dicen los estudios rigurosos y contrastados** sobre este asunto.

“La leche no alimenta”: falso. Además de hidratos de carbono y una ridícula cantidad de grasas, la leche contiene vitaminas y minerales (fósforo y calcio en grandes cantidades), y su proteína, la mayoría de los aminoácidos esenciales. Lo demás es agua, prácticamente. Así que se trata de un buen alimento, sería absurdo pensar lo contrario si **es aquello con lo que los mamíferos nutrimos a nuestras crías**

“A los adultos no nos sienta bien la leche”: incorrecto. Después de la última glaciación, todos los seres humanos adultos eran intolerantes a la lactosa (el azúcar de la leche, formado por glucosa y galactosa), es decir, no sintetizaban la enzima necesaria para digerirla. Pero, hace alrededor de 11.000 años, aprendimos a reducirla elaborando productos lácteos que todo el mundo podía consumir. Y hace unos 7.500 años,

Ideas erróneas sobre el consumo de leche

Escrito por Francisco Navarro Cervantes

Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:19 - Actualizado Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:28

una mutación genética provocó que produjésemos la enzima lactasa, lo que nos permitió empezar a consumir leche sin problemas

. En la actualidad, tras la expansión del gen mutante por todo el mundo, alrededor del 35% de la población humana es capaz de digerir la lactosa después de los 7 o los 8 años de edad sin ningún tipo de dificultades. En España, por ejemplo, la mayor parte de la ciudadanía tolera la lactosa; en Hispanoamérica, alrededor de la mitad.

“Un intolerante a la lactosa no puede beber nada de leche”: incorrecto. El umbral de tolerancia **depende de cada individuo**

, y las diferencias pueden ser grandes; hay intolerantes a la lactosa que pueden llegar a consumir dos tazas de leche al día sin que les ocurra nada y, en general, los que consumen productos con lactosa absorben más calcio que quienes la toleran. Además,

[muchas personas creen](#)

que son intolerantes a la lactosa

[sin serlo](#)

; es muy importante un buen diagnóstico, dado que sus problemas de salud pueden deberse a otras causas, o incluso la intolerancia puede ser transitoria debido a ellas.

“El ser humano es el único animal que consume leche de adulto”: incorrecto. Es extraño que alguien no haya visto nunca, por ejemplo, a perros, gatos y roedores adultos beberla si tienen ocasión. Pero es lo que pasa cuando

nosotros poseamos un nivel de inteligencia suficiente para desarrollar la ganadería y pulgares oponible para La leche sin lactosa no es más saludable ni se digiere mejorordenar

, además del gen mutante para producir lactasa. Y que algo sea una característica propia de una sola especie no la hace negativa o antinatural.

Ideas erróneas sobre el consumo de leche

Escrito por Francisco Navarro Cervantes

Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:19 - Actualizado Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:28

“Es mejor beber leche sin lactosa desde niños”: falso. La producción de lactasa depende del consumo de lactosa. Al dejar de tomarla, es posible que el niño produzca cada vez menos lactasa hasta que llegue el momento de que se ponga malo si bebe un vaso de leche en cualquier sitio que sus padres no controlen. Si bien esta situación es reversible, mantener el bienestar del niño hace **desaconseja**
bles experimentos que, de por sí, son innecesarios

“La leche completamente natural es más saludable”: falso. La leche **contiene agentes patógenos** (bacterias, mohos, protozoos, levaduras, etcétera), y requiere un proceso de pasteurización para reducirlos, sin alterar sus propiedades, y que cumpla con las normas de seguridad alimentaria.

“La leche sin lactosa es más sana”: falso. Si toleramos [la lactosa](#), no hay razones para que consumamos leche sin ella: no es más saludable ni se digiere mejor.

“La leche de soja alimenta tanto como la de origen animal”: falso. Los nutrientes de la segunda no se pueden comparar con los de la primera, pese a que no tiene colesterol y sí isoflavona, beneficiosa para el control de este por desaconsejada para embarazadas, adolescentes y críos hasta los cinco años para evitar problemas hormonales. Además, la leche de soja contiene oligosacáridos que no son digeribles y, por tanto, provocan gases y digestiones pesadas y molestas, e inhibidores de la tripsina, una enzima fundamental para la absorción de las proteínas. Suele añadirse un aminoácido esencial del que carece, la metionina, y se la somete a un proceso térmico para reducir la tripsina, pero **ni con aditivos ni con tratamientos es equiparable a la leche animal**. La leche de soja no se puede comparar en nutrientes ni en salud a la de vaca

“La leche sube el colesterol”: matizable. La grasa láctea que ingerimos (4 gramos de cada 100) incrementa el colesterol total, pero no el malo de forma significativa, e incluso [es menos malo](#) por el volumen de la partícula láctea.

Ideas erróneas sobre el consumo de leche

Escrito por Francisco Navarro Cervantes

Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:19 - Actualizado Miércoles, 27 de Mayo de 2015 15:28

“El consumo de leche causa enfermedades cardiovasculares, [diabetes](#) , cáncer de ovario y de próstata, [mucosidad y asma](#)

”: falso

. Ningún

[estudio riguroso](#)

ha encontrado relación alguna entre el consumo de leche y estas enfermedades. Es más, lo que sí se ha encontrado es que

las personas que beben más leche (a partir de 450 ml diarios) tienen un 13% menos de probabilidades de morir por tales causas

que los que beben menos de 100 ml al día, el calcio y el potasio de la leche mejoran la elasticidad de las arterias, los péptidos bioactivos de las proteínas lácticas pueden reducir la presión arterial y hasta resulta más razonable que el consumo de leche

[prevenga la diabetes](#)

Por **César Noragueda** el 26 de mayo de 2015/<http://hipertextual.com>