

# Cómo responder al típico que dice que la leche es mala

Son tantas las aciagas leyendas que hay sobre los lácteos que hemos llegado a tomarlos con temor. Afirmaciones frecuentes y el modo de rebatirlas.



En el mundo hay dos tipos de personas: las que toleran la lactosa y las que no. Si usted está en este último grupo, no tiene más que restringir los lácteos o eliminarlos (en función del grado de intolerancia que padezca) y no tendrá problemas. Pero incluso si no tiene dificultad para digerir la leche y sus derivados, es posible que crea que le puede hacer daño o perjudicar su salud; quizás haya oído o leído todo tipo de afirmaciones, muchas de ellas contradictorias, pues este líquido blanco suscita fuertes filias y fobias entre

partidarios y detractores. No hay motivo para este temor, como señala Giuseppe Russolillo, presidente de la **Fundación Española de Dietistas- Nutricionistas**: “La comunidad científica y en particular los nutricionistas, vemos la leche como un alimento **biológicamente completo** y muy apto para el consumo humano”. Estas son algunas afirmaciones sobre la leche que pueden confundir al consumidor. Le facilitamos la información para responder, con rigor, a estas frecuentes sentencias.

**“La mayoría de la población mundial no puede beber leche”**. Es cierto. **Se calcula que dos tercios de la población mundial no pueden digerir la lactosa** después de los ocho años. Y es un poderoso argumento para que esa mayoría restrinja los lácteos (los yogures y algunos quesos suelen ser bien digeridos por la mayoría de los intolerantes, así como cantidades pequeñas de otros lácteos) o no los tome en los casos más extremos. Para poder digerir el azúcar de la leche es necesaria una enzima llamada *lactasa*. En Europa, donde se extendió esta capacidad, entre el 70% y el 90% de la población la produce (aunque esto puede cambiar a lo largo de la vida). En Asia y África, por el contrario, la mayoría de sus habitantes son intolerantes, con tasas que superan el 90% en muchos lugares. Por otro lado, está la alergia a la leche (a su proteína, concretamente), que no tiene nada que ver y afecta a un mínimo porcentaje de la población, normalmente, por debajo del 1%. Además, suele ser transitoria. A ellos puede resultarles útil un consejo: no tomen lácteos. Para quienes no son intolerantes ni alérgicos, más allá de compadecer al resto o solidarizarse con ellos, la afirmación que encabeza este párrafo no les impide disfrutarlos.

**“El ser humano es el único animal que bebe leche tras el amamantamiento”**. También es cierto. Ocurre que el ser humano es el único animal que ha desarrollado la agricultura y la ganadería. También es el único que cocina paella, que juega el

fútbol y que dice perogrulladas. Los rasgos que nos hacen humanos son precisamente los que solo nosotros desarrollamos, muchos buenos, algunos no tanto. Además, aunque se suele emplear como argumento en contra, podría ser perfectamente a favor. Hace unos 8.000 años, un grupo de seres humanos echó mano de este producto para alimentarse en Europa y, con el tiempo, acabó desarrollando la capacidad para digerirlo. Donde se adoptó, la adaptación (a lo largo de generaciones) fue mayoritaria, así que la digestión de la lactosa parece más una ventaja evolutiva que un inconveniente.

**“Los lácteos tienen mucha grasa saturada”**. Para empezar, hay lácteos desnatados que prácticamente no tienen ninguna grasa. Entre los demás, los hay con porcentajes modestos (un 3,6% la leche entera, alrededor de un 3% en el caso de un yogur no descremado) y realmente abultados, como el queso (muchos de ellos superan el 30%). Este es un terreno resbaladizo donde la evidencia científica parece estar poniendo en entredicho asunciones que estaban muy arraigadas. **Como explica el nutricionista Juan Revenga**, aunque durante un tiempo se pensó que todas las grasas saturadas eran malas, nuevos estudios están mostrando que no se puede generalizar y que las lácteas pueden ser incluso beneficiosas para la salud.

**“La leche está llena de antibióticos y hormonas que le administraron a las vacas”**. Empezando por el final, hormonar a los animales está prohibido desde hace años. Administrarles antibióticos para fomentar su crecimiento, también (en la UE desde 2006). Miguel Ángel Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y autor del blog ***Gominolas de Petróleo***, explica que estos últimos solamente pueden emplearse en situaciones puntuales, exclusivamente con fines terapéuticos. “En el caso de que se administren, es necesario respetar un tiempo de espera para lograr

que el animal metabolice estas sustancias, de modo que finalmente no estén presentes en la leche (o en la carne) en cantidades que puedan representar un riesgo para la salud. Al primero que no le interesa que haya residuos de antibióticos en la leche es a la industria alimentaria: la presencia de estas sustancias conlleva enormes inconvenientes, como la imposibilidad de elaborar lácteos fermentados como queso o yogur, ya que los antibióticos pueden impedir el desarrollo de las bacterias que participan en su elaboración”, añade Lurueña. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publica todos los años un informe en el que se muestran los resultados del control que realiza periódicamente sobre los alimentos. **En el del año pasado**, solo el 0,09% de la leche analizada presentó una cantidad de antibióticos por encima de los límites que establece la legislación.

**“La leche propicia el cáncer”**. Sobre este tema no hay conclusiones científicas sólidas. Es decir, si favorece u obstaculiza el desarrollo de cáncer no es de forma determinante, puesto que no existe una evidencia clara en uno u otro sentido. En cualquier caso, los estudios que se han realizado apuntan a esto que **resume la School of Public Health of Harvard**: “Mientras que el calcio o los lácteos pueden reducir el riesgo de cáncer de colon, un alto consumo de este grupo de alimentos podría, posiblemente, aumentar al mismo tiempo el riesgo de cáncer de próstata y de ovario”. Los especialistas toman esta afirmación con cuidado, puesto que se han hallado correlaciones, pero no causalidades: es decir, no es seguro que lo que produzca un aumento o disminución de los tumores sea la leche, puede haber otros factores de confusión. “Estos valores tan ajustados no deberían utilizarse para hacer recomendaciones demasiado radicales ni excluyentes”, **concluye Luis Jiménez**, químico y autor del libro *Lo que dice la ciencia para adelgazar*.

**“La leche produce mocos y favorece los resfriados”.** Sobre esto la comunidad científica no alberga dudas. Es un mito sin fundamento alguno. El pediatra Carlos González lo [explica en este artículo](#): “Dado que los mocos son un mecanismo de defensa de las vías respiratorias contra las infecciones, se podría considerar esta una ventaja de la leche. Sin embargo, varios estudios, realizados con grupo placebo (leche de vaca o de soja con saborizante para que no se note la diferencia) han mostrado que no es así, que la leche no produce mucosidad”.

**“Los lácteos favorecen la osteoporosis”.** No parece que esto sea así. Como [explicaba en una entrevista de 2013](#) Sergio Calsamiglia, catedrático del departamento de Ciencia Animal y de los Alimentos de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona, en los últimos 25 años se han efectuado 138 investigaciones al respecto. De ellas, solo dos apuntan a una mayor incidencia de la osteoporosis entre quienes consumen lácteos. En la inmensa mayoría sucede lo contrario. Preguntado hoy, Calsamiglia asegura que este panorama continúa vigente. La [School of Public Health of Harvard](#) concluye que el consumo de lácteos y calcio parece "reducir el riesgo de osteoporosis", como señalan decenas de investigaciones.

**Y en el otro extremo, alguien podría decirle: “La leche es un alimento imprescindible para unos huesos sanos”.** ¿Es del todo correcto? La leche es una rica fuente de calcio, que es importante para los huesos. Por lo tanto, los dietistas suelen recomendar su ingesta para recibir este mineral. Pero no es ni mucho menos el único alimento que lo contiene. Hay muchos otros que también lo aportan, como las legumbres y los frutos secos, y su absorción puede ser incluso mejor. Además, [como explica Revenga](#), para

alcanzar una salud ósea adecuada hay muchos factores en juego. “La presencia de calcio en la dieta es solo uno de ellos (y no tiene por qué ser el más importante); además, influyen y de forma muy notable: la adecuada presencia de vitaminas D y K, no pasarse con la cantidad de vitamina A, tener un adecuado, pero no excesivo, aporte de proteínas, no pasarse con los refrescos y tener un patrón de vida activo”, subraya.

**Conclusión.** Si es usted intolerante a la lactosa, mejor no tome lácteos (o solo algunos y en pequeñas cantidades si no lo es mucho). Si sufre alergia a su proteína, tampoco. Si no se da ninguno de los anteriores casos y le gustan la leche y sus derivados, disfrútelos y sepa que es un alimento completo cuyo consumo habitual presenta gran cantidad de beneficios en cantidades moderadas. Si no le gustan los lácteos, no quiere tomarlos, los odia, está filosóficamente en contra de ellos por alguna razón o quiere solidarizarse con quienes no pueden probarlos, elija otros muchos alimentos que le proporcionen una dieta equilibrada. Ninguno es imprescindible.

Artículo del País, Pablo Linde.

[https://elpais.com/elpais/2015/06/24/buenavida/1435133903\\_111790.html?id\\_externo\\_rsoc=FB\\_CM](https://elpais.com/elpais/2015/06/24/buenavida/1435133903_111790.html?id_externo_rsoc=FB_CM)