

# El consumo de lácteos "alarga la vida"

[http://www.bbc.co.uk/mundo/ciencia\\_tecnologia/2009/07/090727\\_0342\\_lacteos\\_jg.shtml](http://www.bbc.co.uk/mundo/ciencia_tecnologia/2009/07/090727_0342_lacteos_jg.shtml)

MFN 17623



DE INTERÉS

Tres raciones diarias de productos lácteos proporcionan el calcio que la mayoría de la gente necesita.

**Aquellos que de niños consumen en abundancia productos lácteos como leche o queso tienen una mayor expectativa de vida, según sugiere una investigación** de la Universidad de Bristol, en el Reino Unido y de la Universidad de Queensland, en Australia, donde se analizó el historial médico de cerca de 4.500 niños británicos, que participaron en un estudio médico en los años 30.

Los científicos descubrieron que aquellos que de niños gozaron de una ingestión diaria alta de lácteos y calcio, tuvieron una mayor protección contra los accidentes cerebrovasculares y otras causas de mortalidad, según se desprende del estudio, publicado en la revista Heart.

Pese a que los productos lácteos contienen colesterol y grasas que obstruyen las arterias, su consumo elevado parece que no aumentó el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas entre los participantes en el estudio.

La investigación analizó la dieta de las familias de los niños y constató que el alto consumo de calcio y lácteos, fundamentalmente provenientes de la leche, disminuyeron la mortalidad en una cuarta parte.

## LECHE, YOGUR Y QUESO

Un consumo diario de calcio de al menos 400 miligramos (como el que se encuentra en un vaso de leche), redujo la probabilidad de morir de un accidente cerebrovascular en un 60%.

Un elevado consumo de calcio sería bueno para la presión sanguínea.

Los efectos beneficiosos se atribuyen a las cantidades

que suelen recomendar los expertos: tres raciones diarias de productos lácteos -como un vaso de leche de 200 miligramos, un yogurt y un trozo de queso- proporcionan el calcio que la mayoría de la gente necesita.

Los investigadores afirman que tuvieron en cuenta que los niños con el mayor consumo de lácteos provenían de familias con más medios y tenían mejores dietas en general.

En cualquier caso, afirman que existen evidencias de que un elevado consumo de calcio es bueno para la presión sanguínea.

Según los responsables del estudio, el consumo de lácteos puede influenciar en el estado de la circulación sanguínea y del corazón, a través de una hormona llamada Factor de Crecimiento Insulínico 1 (IGF-1, por sus siglas en inglés).

En los adultos, los niveles altos de IGF-1 están vinculados a una reducción de las muertes relacionadas con fallos cardíacos y enfermedades del corazón.



## INTERESANTE

***“Los adolescentes y adultos deben consumir productos lácteos bajos en grasa, como la leche o los yogures desnatados, lo que les ayudará a mantener bajo el consumo de grasas saturadas y a proteger el corazón”.***

June Davison, Fundación Británica del Corazón

Según Joanne Murphy, de la Asociación de Accidentes Cerebrovasculares del Reino Unido, se trata de un estudio interesante, aunque se debe seguir investigando para calcular los beneficios de la leche en la reducción de las probabilidades de morir de un accidente de ese tipo.

“Mientras, aconsejamos a los padres que den a sus hijos una dieta rica en fruta y vegetales, y baja en grasas saturadas y sal”.

June Davison, de la Fundación Británica del Corazón, considera que “es importante incluir los productos lácteos como parte de una dieta balanceada desde una temprana edad”.

“Sin embargo, los adolescentes y adultos deben consumir productos lácteos bajos en grasa, como la leche o los yogures desnatados, lo que les ayudará a mantener bajo el consumo de grasas saturadas y a proteger el corazón”, señaló Davison.



BIBLIOTECA

Colanta

## Para rehidratarse, piense en la leche

Puede que las bebidas para deportistas no sean la mejor fuente de rehidratación después de todo. Un estudio publicado el año pasado en el British Journal of Nutrition, concluyó que la leche es más efectiva que el agua o las populares bebidas hidratantes para deportistas, a la hora de reemplazar el sodio, el potasio y las sales vitales que se pierden a través del sudor.

Investigadores del Departamento de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad de Loughborough, dirigidos por la doctora Susan Shirreffs, observaron la efectividad de varias bebidas en la rehidratación de un grupo de hombres y mujeres en edades cercanas a los 20 años, luego de que estos hubieran entrenado en bicicletas estáticas en un cuarto caliente.

Luego de consumir leche, los atletas permanecieron rehidratados por cuatro horas, mientras que el agua y el Powerade restablecieron el balance en los fluidos del cuerpo por sólo una hora. Los investigadores también sugirieron que el cuerpo retiene la combinación de azúcar, grasa y proteína presente en la leche, por más tiempo que con otras bebidas.

