



Colanta[®]

*Sabe más
Sabe a campo*



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

Facultad de
Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos

Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados?

Presentado por:

Valentina Loaiza Loaiza.

Practicante décimo semestre Nutrición y
Dietética Universidad CES.

Búsqueda del artículo

Ruta de búsqueda: La realicé a través de Google Académico.
Palabras claves: Grasas saturadas en los lácteos.
Bases de datos consultadas: Google Académico y Elsevier.





Artículo Especial

Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados?

The importance of dairy products for cardiovascular health: whole or low fat?

Jordi Salas-Salvadó^{1,2}, Nancy Babio^{1,2}, Manuela Juárez-Iglesias³, Catalina Pico^{4,5}, Emilio Ros^{2,6} y Luis A. Moreno Aznar^{2,7};
en nombre del Foro de Debate sobre Lácteos en España

¹Universitat Rovira i Virgili. Departament de Bioquímica i Biotecnologia. Unitat de Nutrició Humana. Hospital Universitari Sant Joan de Reus. Reus, Tarragona. ²CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN). Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ³Departamento de Bioactividad y Análisis de Alimentos. Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación-CIAL (CSIC-UAM), Madrid. ⁴Laboratory of Molecular Biology, Nutrition and Biotechnology (Nutrigenomics and Obesity Group). Universidad de las Islas Baleares. Palma. ⁵Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears. Palma. ⁶Unidad de Lípidos. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer. Hospital Clínic. Universidad de Barcelona. Barcelona. ⁷Grupo GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development). Universidad de Zaragoza. Zaragoza

Resumen

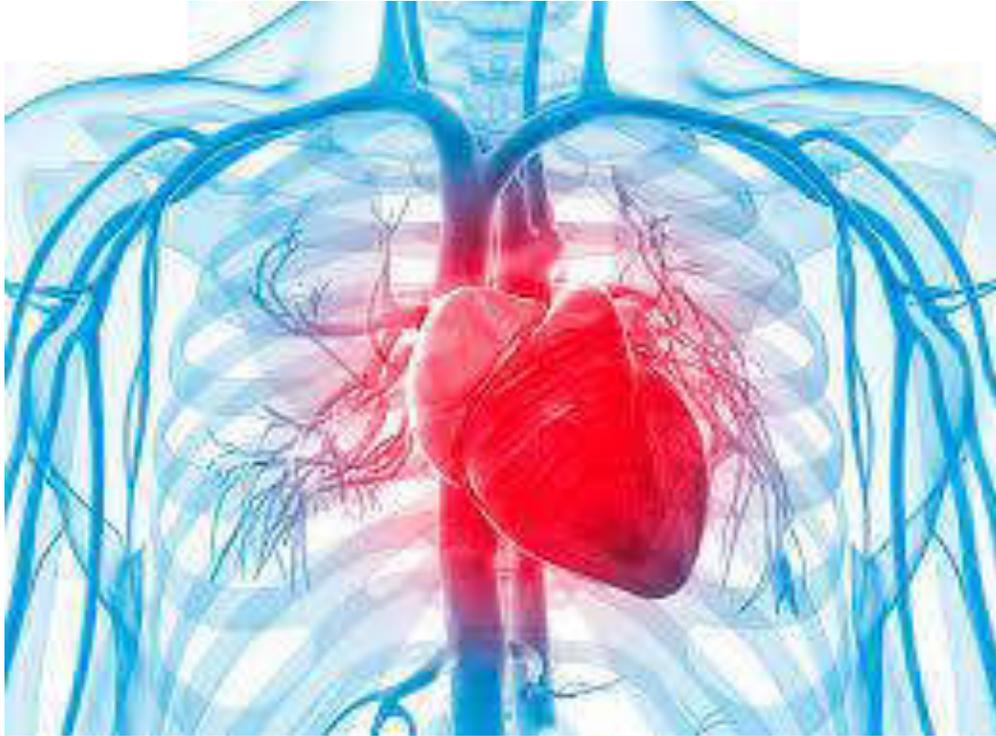
Las guías nutricionales incorporan los lácteos como parte de una dieta equilibrada y saludable. En la mayoría de las ocasiones se especifica que los productos lácteos sean preferentemente bajos en grasa o desnatados. La razón que subyace a esta limitación es el aporte de ácidos grasos saturados (AGS) inherente al consumo de grasa láctea.

Recientemente se ha planteado que valorar los alimentos según el aporte de nutrientes que contienen de forma aislada conlleva a interpretar de forma limitante sus funciones y propiedades. El conocimiento de la matriz alimentaria permite valorar el efecto sobre la salud de los alimentos en su totalidad al considerar, todos los componentes que contiene, y la interacción tras su consumo.

Palabras clave:

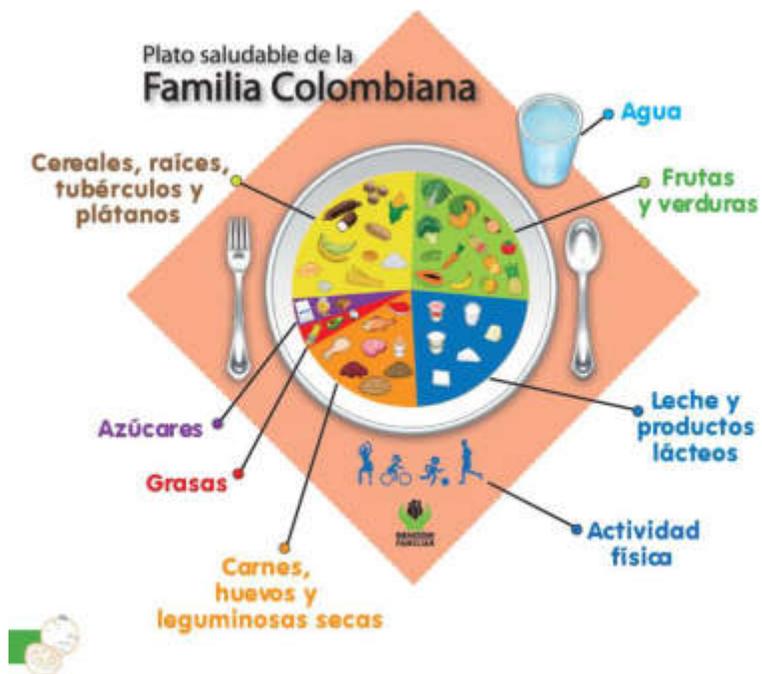
Salas J, Babio N, Juárez M, Pico C, Ros E, Moreno L. Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados? [Internet]. SciELO. 2018 [citado 21 febrero 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001000028&script=sci_abstract&lng=en

Introducción



- Pese a los avances en prevención y a los tratamientos médicos siguen siendo la **principal causa de morbimortalidad**.
- Se asocia con otras comorbilidades como **obesidad, DM2 y SM**.
- **Dieta y estilos de vida** principales factores de riesgo modificables para la prevención de ECV.
- En cuanto a la **dieta**, investigaciones se han focalizado en la capacidad que tienen los nutrientes de forma aislada en especial **AGS** y **colesterol** en el desarrollo de:





Durante décadas se ha recomendado **evitar** la grasa saturada y el colesterol con el objetivo de reducir el riesgo cardiovascular.

Uno de los alimentos **fuentes de grasa saturada** en la alimentación humana es la **leche y sus derivados**.

Diferentes organizaciones científicas y de salud pública han estado recomendando consumir alimentos lácteos bajos en contenido de grasa.

Publicaciones recientes sugieren el consumo de productos lácteos independientemente de su contenido de grasa.

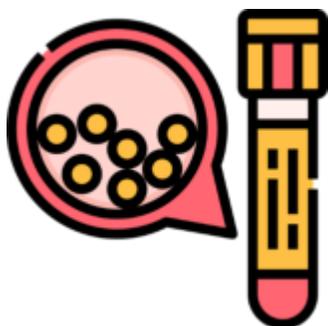


La grasa de los productos lácteos



Son alimentos con un alto contenido nutricional que aportan proteínas de alto valor biológico, carbohidratos, grasas, vitaminas (complejo B) y minerales como el calcio, magnesio, fósforo y zinc.

Un tercio de los fosfolípidos son **esfingolípidos** con actividades potencialmente beneficiosas para la salud humana y con efectos cardioprotectores.



Componentes mayoritarios de la grasa de la leche cuyas propiedades dependen de los AG que forman parte de su estructura.



Alto contenido de **AGS** que corresponde al 65% y esto ha ocasionado que sea sustituida o eliminada de las recomendaciones dietéticas. ↑

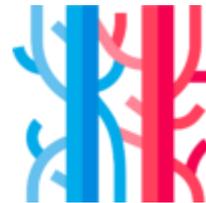


Contiene AG de cadena corta como el butírico y el caproico y de cadena media como el caprílico y cáprico, que constituyen entre el 8 y 12%.



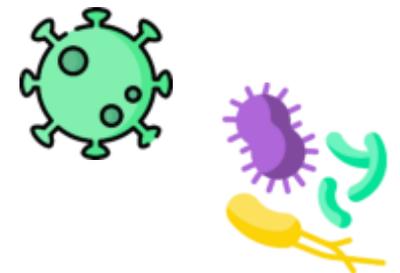
Los TG de los AG de cadena corta y media

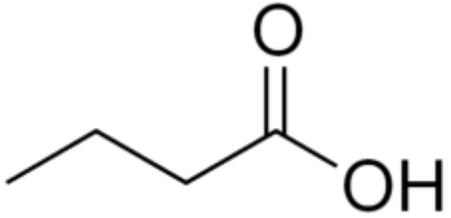
Hidrolisis



Sin que se produzca una resíntesis de TG

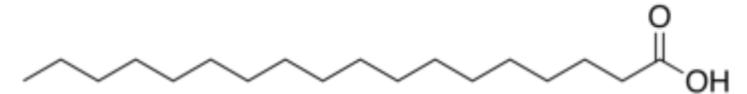
Energía





Fuente primaria de energía celular, tiene actividad antiinflamatoria y antimicrobiana, promueve la salud e integridad intestinal y reduce la carcinogénesis a nivel del colon.

Es considerado neutro desde la perspectiva de la salud cardiovascular ya que **reduce la colesteroemia** al igual que el ácido oleico.

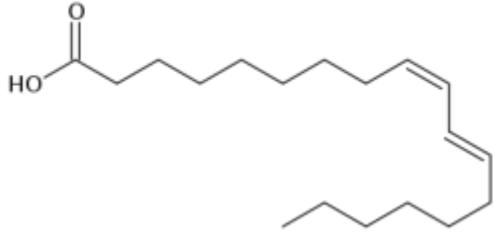


Ácido esteárico

Sólo 1/3 de los AG corresponden a los AGS (laúrico, mirístico y palmítico) podrían considerarse no cardiosaludables si se produce de forma aislada un **consumo excesivo**.



No sucede en el conjunto de la grasa de la leche ni en los productos lácteos, porque están presentes otros nutrientes como minerales y proteínas que presentan ventajas para la salud cardiovascular.



La grasa de los productos lácteos es la principal **fFuente natural**, en nuestra alimentación y tiene un efecto protector frente a las ECV.

El consumo de AGT presentes naturalmente en la leche en cantidades moderadas no contribuyen a aumentar el riesgo de ECV.



Importancia de la matriz alimentaria



Esta pasando gradualmente de centrarse en nutrientes asilados a considerar como todos los nutrientes de un alimento interactúan para promover o prevenir enfermedades.

Se ha evidenciado un perfil de riesgo cardiovascular claramente diferente según la fuente de AGS de origen animal cárnico o lácteo. Con un mayor riesgo cardiovascular asociado al consumo de carne.

La matriz alimentaria ejerce un papel muy importante en la determinación de los efectos sobre la salud.



Características físicas de la matriz alimentaria de los lácteos



Tiene influencia en las características del alimento como: aspectos sensoriales, puede afectar la digestión del alimento y la absorción de los nutrientes y puede cambiar sus propiedades bioactivas.

Los glóbulos grasos están rodeados por una membrana que puede influir en su digestibilidad y absorción. Esta estructura distingue la grasa de la leche de las demás grasas.



Componentes de la matriz alimentaria de los lácteos

1.



Proteínas:

- Suponen un componente relevante de la matriz alimentaria de los lácteos.
- Pueden influir en la absorción intestinal de la grasa. Se ha observado que tras una comida rica en grasa el incremento postprandial de TG depende del tipo de proteínas lácteas ingeridas.
- Se ha observado que las proteínas del suero de la leche mejoran el perfil lipídico y disminuyen la presión arterial.

2.



Calcio:

- Los alimentos lácteos se caracterizan por su contenido en calcio, que parece afectar la absorción de la grasa. Se ha observado que una mayor ingesta de calcio incrementa la excreción fecal de grasa.
- Mayor consumo de calcio proveniente de productos lácteos atenúa la lipemia postprandial.

3.

Fermentos lácticos:

- Son bacterias que están presentes en la matriz alimentaria de las leches fermentadas.
- El yogurt se encuentra entre los principales proveedores de bacterias vivas, fundamentales para la salud intestinal.
- Contribuyen a disminuir las concentraciones séricas de colesterol total y LDL.
- Durante el proceso de fermentación se producen unos péptidos bioactivos que están implicados en la regulación de la insulinemia, por lo que se afirma una menor incidencia de DM2 asociado al consumo de lácteos.



Alimentos lácteos, obesidad, DM y SM



- Conjunto de **alimentos básicos** en la alimentación en todo el ciclo vital.
- Su consumo diario contribuye a **cubrir** las necesidades de macro y micronutrientes.
- Los lácteos podrían ser beneficiosos en la **prevención** de enfermedades metabólicas y ECV.
- Publicaciones recientes asocian su consumo a una **mejor salud cardiovascular** independientemente de su contenido de grasa.
- Actualmente estudios han investigado las asociaciones entre el consumo de lácteos y grasa láctea con la prevención de enfermedades como la obesidad, DM y SM.

Consumo de lácteos y obesidad

1. Estudios prospectivos de cohortes coinciden que el consumo de productos lácteos en general, pero especialmente el yogurt independiente de su contenido de grasa no se asocia a ganancia de peso, ni aumento de riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

2. Un estudio valoró el impacto a largo plazo de los cambios de dieta y estilos de vida sobre el aumento de peso en 120.877 hombres y mujeres.



3. Estudios observacionales no apoyan que el consumo de lácteos enteros se asocie a un mayor riesgo de padecer aumento de peso corporal u obesidad.

Lácteos y DM2

1. Estudios prospectivos de cohortes sugieren que el consumo de yogurt favorece a un menor riesgo de presentar de DM2.



2. Un estudio donde se administraron dosis pequeñas de proteína de suero de leche antes del desayuno y el almuerzo.



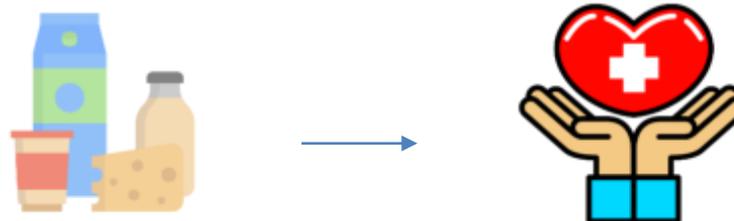
La ingesta de yogurt entero en lugar de yogurt bajo en grasa se asociaba con un menor riesgo de DM2.

Lácteos y SM

1. Estudios prospectivos han observado que el consumo frecuente de productos lácteos se asocia a una menor incidencia de SM.

2. No existe evidencia epidemiológica que sugiera que el consumo de lácteos enteros se asocie a un aumento de riesgo de desarrollo de SM.

El consumo de productos lácteos especialmente el yogurt, independientemente de su contenido de grasa puede ser una herramienta útil para prevenir enfermedades crónicas como obesidad, DM2 y SM.

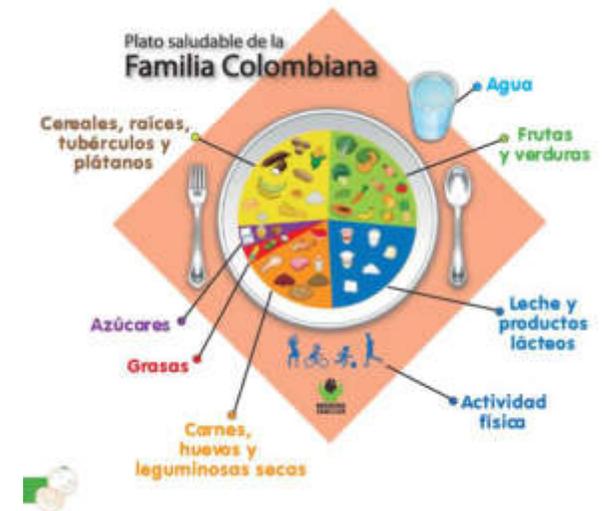


Lácteos: ¿Desnatados mejor que enteros?

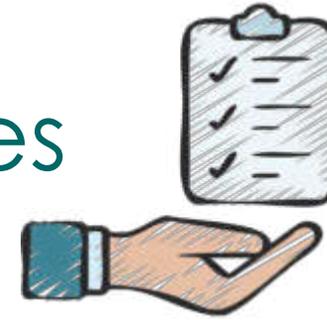


Recientemente las Prioridades Políticas Para Las Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes y Obesidad promueven el consumo de lácteos tanto enteros como desnatados ya que son posicionados como alimentos beneficiosos.

Es inminente revisar las recomendaciones de los lácteos en las Guías Alimentarias por su distinción en el contenido de grasa.



Conclusiones



- No todos los AGS tienen el mismo efecto sobre la salud, algunos de los presentes en los productos lácteos tienen efectos benéficos sobre el riesgo cardiovascular.
- Los lácteos contienen AG específicos, proteínas, minerales, vitaminas y en algunos casos bacterias probióticas con efectos diferentes sobre factores de riesgo cardio metabólico.
- La literatura científica muestra que el consumo de lácteos independientemente de su contenido de grasa están relacionados con la disminución en la incidencia de enfermedades.
- Estudios epidemiológicos sugieren que el consumo de yogurt puede tener un posible efecto protector frente a la ganancia de peso.
- Suficientes evidencias científicas señalan que la ingesta total de productos lácteos, tanto enteros como bajos en grasa son benéficos sobre el riesgo de ECV.

¡Muchas gracias!

