

¿Los lácteos son un beneficio o un perjuicio para la salud cardiovascular?

Por: ND. Elenith Hincapié Bedoya,
Coordinadora Nacional de Nutrición Colanta
elenithhb@colanta.com.co

38440.

Entre los años 60 y 90, se desató en el mundo, especialmente en Norteamérica, una batalla contra la grasa en los alimentos, con base en la hipótesis de que el consumo de la misma, especialmente de grasa saturada, se asociaba a un mayor riesgo de obesidad y enfermedad cardiovascular. Hoy, más de tres décadas después, rigurosos y

recientes estudios científicos han demostrado que esta teoría es errónea, que no todas las grasas saturadas son perjudiciales ni aumentan el riesgo cardiovascular y que la pandemia de obesidad, enfermedades inflamatorias y enfermedad cardiovascular se asocia mucho más con el consumo de grasas trans procesadas, el exceso de azúcares, harinas refinadas y un alto consumo de alimentos fuente de omega 6 en el contexto de una alimentación pobre en omega 3¹.

La leche entera y derivados lácteos como la mantequilla, la crema de leche y los yogures enteros, contienen grasa saturada, pero contrario a lo que se pensaba hasta hace apenas unos años, este tipo de grasa puede aumentar los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno") y cambiar la estructura del colesterol LDL ("colesterol malo") para volverlo menos denso, lo que resulta benéfico para la salud cardiovascular.

Como si esto fuera poco, la leche contiene un tipo de grasa llamada ácidos grasos de cadena corta (AGCC) que tienen un efecto protector del colon, hígado y corazón; el ácido linoleico conjugado (CLA, Ácido Ruménico) y ácido vaccénico que tienen un efecto cardioprotector por aumento del c-HDL ("colesterol bueno"). El consumo de ácido vaccénico ha evidenciado una protección contra la aterosclerosis², regulación del metabolismo de las grasas y prevención de las dislipidemias ("colesterol alto" y "triglicéridos altos"); el ácido ruménico ha probado tener efectos antiaterogénicos³ y anticancerígenos.

Por otra parte, se ha observado que los minerales de la leche (incluyendo el calcio) y algunas proteínas que se encuentran en los lácteos, llamadas péptidos bioactivos y suero proteínas, contribuyen a reducir la presión arterial, ayudan a prevenir la formación de trombos sanguíneos y estimulan el sistema inmunológico a evitar la hipertensión. Adicionalmente, la leche contiene sustancias llamadas fosfolípidos, de los que se ha

reportado tienen un efecto antioxidante (protector de células y tejidos), antimicrobiano y antiviral, además de asociarse a una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares⁴.

El consumo regular de leche y derivados como yogur, se asocia con una menor cantidad de grasa corporal; es decir, menor riesgo de sobrepeso y obesidad, menor riesgo de enfermedad cardiovascular y mejor funcionamiento cardiorrespiratorio. Así mismo, diversos estudios sugieren que el consumo de lácteos se relaciona con una disminución del riesgo cardiovascular.

Por todo esto, por su delicioso sabor y por su versatilidad en la cocina, ¿por qué no celebrar a diario con leche, queso o yogur mientras protegemos nuestro corazón y circulación?

¹Para que nuestro cuerpo se mantenga saludable, debemos equilibrar la ingesta de omega 6 y omega 3, a una razón de 1:1 hasta máximo 4:1. El problema es que la dieta típica occidental es muy alta en omega 6 y muy pobre en omega 3 (con un promedio de relación omega 6: omega 3 de 16:1), dando paso a la formación de radicales libres y a una inflamación crónica que pueden causar enfermedad cardiovascular, cáncer y enfermedades autoinmunes. El omega 6 es comúnmente hallado en margarinas, aceites vegetales de soja, maíz o girasol, altamente utilizados en alimentos procesados como frituras, pasteles, hojaldres, panes, galletas, pasabocas y precocidos, propios de la costumbre gastronómica occidental, que constituye la fuente para los altos niveles de este tipo de ácido graso en el cuerpo.

²Formación de placa de sustancias grasas en la pared de las arterias. La acumulación de placa estrecha el espacio de las arterias, impidiendo que llegue suficiente sangre a los órganos, el cerebro y el corazón. La placa puede desprenderse y formar un trombo que tapa por completo la arteria, lo que puede causar un accidente cerebrovascular, infartos o muerte.

³Antiaterogénico: que previene la formación de placa alrededor de las arterias.

⁴Enfermedades cardiovasculares: enfermedades causadas por problemas en los vasos y el corazón. Entre ellas se encuentran: cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco, arteriopatías, hipertensión, arritmias.

