

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE LECHE

Ante todo lo expuesto son cada vez más las voces que alertan de la posible relación -más o menos directa- entre el consumo de leche y las dolencias que se relacionan a continuación:

Anemia ferropénica. El doctor Frank Oski -director del Departamento de Pediatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Johns Hopkins (Estados Unidos)- asevera en su libro *Don't Drink Your Milk!* (¡No bebas tu leche!) que en su país entre el 15 y el 20% de los niños menores de 2 años sufren anemia por deficiencia de hierro y que la mitad del resto de las anemias que se producen en Estados Unidos están relacionadas con el consumo de leche y sus derivados por los pequeños sangrados gastrointestinales que la leche puede provocar.

Artritis Reumatoidea y Osteoartritis. Está constatado que los complejos antígeno-anticuerpo generados por la leche se depositan a veces en las articulaciones provocando su inflamación y entumecimiento. Estudios realizados en la Universidad de Florida (Estados Unidos) confirman que los síntomas se agravan en pacientes con Artritis Reumatoidea que consumen leche. Por otro lado, en un artículo publicado en la revista *Scandinavian Journal of Rheumatology* se afirmaba que en personas afectadas de esa patología que dejaron de ingerir lácteos y tomaron sólo agua, té verde, frutas y zumos vegetales entre 7 y 10 días la inflamación y el dolor disminuyeron significativamente. Agregando que cuando alguno volvía a una dieta lacto-ovo-vegetariana los síntomas reaparecían. Por su parte, un grupo de investigadores israelíes demostró en 1985 -por primera vez- que la leche puede inducir también la artritis reumatoidea juvenil. La asociación de la leche con la artritis reumatoidea del adulto ya se había establecido anteriormente pero no se había hallado ninguna asociación con la juvenil hasta el hallazgo de esos científicos.

Asma. Se sabe que la leche puede estimular la producción excesiva de moco en las vías respiratorias y que la alergia a la leche es causa de asma. Además está completamente demostrado que los niños con exceso de moco y dificultades respiratorias a los que se les retira la leche de vaca mejoran de forma sorprendente.

Autismo. Investigadores italianos descubrieron que los síntomas

neurológicos de los pacientes autistas empeoran cuando consumen leche y trigo. Se cree que los péptidos de la leche pudieran tener un efecto tóxico en el sistema nervioso central al interferir con los neurotransmisores.. En sus investigaciones los doctores de la Universidad de Roma notaron una mejoría marcada en la conducta de esos enfermos tras dejar de ingerirla ocho semanas. En su sangre había altos niveles de anticuerpos contra la caseína, la lactoalbúmina y la betalactoglobulina.

Cáncer de estómago. Investigadores del Instituto Nacional de Salud Publica de Morelos (México) encontraron un aumento significativo del riesgo de contraer cáncer de estómago en pacientes que consumían productos lácteos. En los que además consumían carne el riesgo se triplicaba.

Cáncer de mama. La leche está considerada por muchos expertos causa directa de este “tipo” de cáncer. Si a ello añadimos la influencia que tiene la hormona insulínica las probabilidades de sufrirlo aumentan considerablemente en las grandes consumidoras de leche.

Cáncer de ovarios. La galactosa -uno de los azúcares de la leche- se ha relacionado también con el cáncer de ovarios. Algunos investigadores consideran que las mujeres que beben más de un vaso de leche entera al día tienen tres veces más probabilidades de contraer cáncer de ovarios que las que no lo ingieren.

-Cáncer de páncreas. Investigadores de la Universidad de Harvard (Estados Unidos) afirman que existe una relación “positiva y fuerte” entre el cáncer del páncreas y el consumo de leche, huevos y carne.

Cáncer de próstata. Un estudio presentado hace más de veinte años en una reunión de la American Association of Cancer Research en San Francisco y publicado en Oncology News ya revelaba, según el doctor Chan -epidemiólogo de la Universidad de Harvard-, que el consumo de mucha leche y sus derivados está asociado con un incremento del riesgo de cáncer de próstata en los hombres. Explicando que ello se puede deber a que el alto contenido de calcio de la leche hace disminuir la cantidad de vitamina D del cuerpo, encargada de proteger del cáncer de próstata a pesar de que la propia leche la contiene.

Epidemiólogos italianos del Aviano Cancer Center calcularon ese aumento del riesgo y establecieron que es 1,2 veces mayor entre quienes beben de 1 a 2 vasos de leche diaria que entre los que no la

consumen. Sin embargo, si se toman dos o más vasos de leche al día el nivel de riesgo de padecer ese cáncer aumenta a 5.

Otro estudio -realizado por el mismo equipo de investigadores de la Universidad de Harvard- descubrió que los hombres que consumen grandes cantidades de leche y/o lácteos tienen un 70% de riesgo de contraer cáncer de próstata. Opinión que comparte un grupo de científicos noruegos de la Universidad de Oslo quienes afirman que consumir leche es un riesgo para contraer cáncer de próstata. Añadiendo que, sorprendentemente, el consumo de leche desnatada está asociado con un mayor incremento que la leche entera.

Cáncer de pulmón. Investigadores holandeses concluyeron en 1989 que las personas que toman tres o más vasos de leche diaria tienen dos veces más probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón que los que no la toman. Y que, sin embargo -contra lo que afirman sus colegas noruegos- las personas que toman esa misma cantidad pero de leche desnatada parecen estar más protegidas. También se coligió en el Roswell Park Memorial Institute de Nueva York que entre las personas que beben tres o más vasos de leche entera al día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón en un 200% (comparado con aquellos que nunca la toman). Además se ha documentado que existe relación directa entre la hormona somatotropina y el cáncer de pulmón, y entre éste y las dioxinas que contaminan la leche.

Cáncer de testículos. Investigadores británicos descubrieron que también hay relación entre el cáncer testicular y el consumo de leche. El riesgo encontrado fue 7,19 veces mayor que en la población general y aumenta en un 1,39 por cada cuarto de leche adicional que se consume.

Cataratas. Hay una creciente evidencia de la relación entre el consumo de leche y las cataratas. Según diversos estudios científicos las poblaciones humanas que consumen grandes cantidades de productos lácteos tienen mayor incidencia de cataratas que aquellos que los

evitan. Este defecto se ha relacionado con la lactosa y la galactosa. Siendo la relación más evidente entre la mujeres que entre los hombres. El tipo más frecuentemente es la catarata cortical.

Colitis ulcerosa. También el consumo de leche se ha asociado a esta dolencia.

Colon irritable. Hay diversos estudios que vinculan igualmente la ingesta de leche con el desarrollo de esta patología.

Diabetes Mellitus Tipo I. Diferentes investigaciones demuestran que los lactantes alimentados con leche de vaca presentan un mayor riesgo de padecer diabetes insulino dependiente -conocida como diabetes tipo I- ya desde su niñez. Un estudio publicado en la Revista de Medicina de Nueva Inglaterra identifica la leche como “elemento responsable o factor desencadenante en algunas personas genéticamente sensibles” . Los médicos que realizaron la investigación descubrieron que los diabéticos analizados tenían unos niveles de anticuerpos más altos de lo normal que reaccionaban con una proteína de la leche llamada suero de albúmina bovina atacándola como invasora y destruyéndola. Pero resulta que -¡fatal coincidencia!- una sección de esa proteína es casi idéntica a una proteína de la superficie de las células productoras de insulina por lo cual, según afirman, las defensas de las personas sensibles a ella terminan atacando a sus propias células causando así su autodestrucción. Por lo que coligen que eliminar la leche y sus derivados de la dieta infantil podría disminuir drásticamente la incidencia de este tipo de diabetes.

Dolores abdominales sin intolerancia a la lactosa. Existe una estrecha correlación -no discutida- entre la indigestión que causa la lactosa, la intolerancia a la lactosa y la intolerancia a la leche.

Enfermedad de Crohn. El doctor John Hermon-Taylor -director del Departamento de Cirugía de la Escuela de Medicina del Hospital St. George (Gran Bretaña)- afirma tras estudiar la enfermedad de Crohn durante 20 años que la Paratuberculosis -una subespecie del

Mycobacterium Avium- está indudablemente asociada a esa patología. Y que ese microorganismo se transmite fundamentalmente a través de la leche porque la pasteurización no la destruye. En un estudio realizado entre 1990 y 1994 sobre envases para leche se encontró con que el 7% estaba contaminado con la Paratuberculosis.

Enfermedades coronarias. Numerosos investigadores relacionan algunos componentes de la leche -el colesterol, las grasas, su alto contenido en calcio, la presencia de xantina oxidasa, etc.- con este tipo de dolencias. En el caso de la enzima bovina xantina oxidasa se sabe que sólo causa problemas cuando la leche es homogeneizada y que su daño se centra en los vasos sanguíneos. La posible explicación está en que esta enzima atravesaría intacta las paredes intestinales, se trasladaría a través de la sangre y destruiría el masmógeno, uno de los componentes de las membranas de las células que forman el tejido cardíaco. Uno de esos investigadores es el doctor Kurt Oster, jefe del servicio de Cardiología del Hospital Park City en Bridgeport (Estados Unidos). Durante un periodo de casi cuatro años Oster estudió a 75 pacientes que sufrían angina de pecho y arteriosclerosis. Pues bien, se eliminó la leche de sus dietas y se les dio ácido fólico y vitamina C - ambas combaten la xantina oxidasa- y en todos los casos el dolor disminuyó. Es más, a ese respecto el doctor Kurt Esselbacher -miembro de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard- afirma sin tapujos: “La leche homogeneizada, debido al contenido de xantina oxidasa, es una de las mayores causas de enfermedades coronarias en Estados Unidos”

Hay también estudios realizados en Rusia según los cuales quienes beben tres o más vasos de leche al día tienen 1,7 más probabilidades de padecer enfermedades isquémicas cardíacas que quienes no la consumen. Igualmente se sabe que el consumo habitual de productos lácteos aumenta el colesterol malo (LDL) sin afectar al bueno (HDL) por lo que ya en sí mismos constituyen un factor de riesgo. Y debemos añadir que el consumo de proteínas lácteas parece tener relación directa con la mortalidad coronaria ya que se ha comprobado que los anticuerpos creados contra la caseína activan el sistema plaquetario estimulando la trombogénesis. Además se las relaciona con la

inflamación de las paredes de las arterias favoreciendo así el proceso arteriosclerótico.

En cuanto al calcio de la leche cabe decir que parece existir relación entre el endurecimiento de las arterias y el excesivo contenido de este mineral en sangre.

Añadiremos que la leche desnatada se ha asociado con enfermedades coronarias no isquémicas en hombres mayores de 45 años y en mujeres mayores de 75. Se cree que las proteínas de la leche contribuyen a la formación de la homocisteína. Para muchos la conjunción de este tipo de leche, la lactosa, el calcio y la homocisteína podría ser responsable de la calcificación de las arterias

Esclerosis múltiple. Científicos de la Universidad de Michigan (Estados Unidos) están llevando a cabo en la actualidad extensos estudios acerca de los factores asociados con la esclerosis múltiple y si bien hasta ahora sólo han obtenido conclusiones parciales han podido establecer relación entre la esclerosis múltiple y un excesivo consumo de leche.

Estreñimiento. La leche es causa conocida de estreñimiento en niños y ancianos. Su eliminación de la dieta y un mayor consumo de vegetales y fibra suele resolver ese problema. Asimismo, tanto el estreñimiento crónico como las lesiones perianales se han asociado con una clara intolerancia a la leche de vaca.

Fatiga crónica. Según un estudio realizado con niños en Rochester (Nueva York) en 1991 beber leche aumenta 44,3 veces el riesgo de padecer esta enfermedad.

Fístulas y fisuras anales. Podría deberse al parecer a la alergia a una proteína de la leche de cabra.

Incontinencia urinaria. Muchos niños que mojan las sábanas ya crecidos dejan de hacerlo en cuanto eliminan de su dieta la leche, los productos que la contienen y los derivados lácteos.

Intolerancia a la lactosa. Para poder ser utilizada por nuestro organismo este azúcar de la leche debe ser previamente hidrolizado y eso se consigue gracias a una enzima llamada lactasa que va desapareciendo lentamente cuando comienzan a salirnos los dientes. Parece que en la raza blanca la lactasa permanece durante más tiempo que en la raza negra. Algo que podría deberse a la relación existente entre la melanina y la lactasa. Las personas que viven en lugares fríos tendrían por eso la piel más blanca a fin de aprovechar al máximo las radiaciones solares y sintetizar vitamina D para fijar el calcio.

Se ha observado también que en la mayoría de las personas que no producen lactasa o lo hacen a niveles muy bajos la lactosa no hidrolizada pasa al intestino donde es atacada por las bacterias y las consecuencias son fermentaciones, meteorismo, cólicos, diarreas, etc. Todo lo cual provoca la irritación de las paredes del intestino e incluso microheridas con pérdida de sangre. Y si esas pequeñas hemorragias se producen de forma continuada acaban provocando deficiencias de hierro.

Además la lactosa puede provocar otros trastornos no menos graves ya que es responsable de la asimilación de metales pesados como el cadmio, el mercurio y el hierro así como de otras sustancias tóxicas.

Linfomas. Un estudio realizado en la Universidad de Bergen (Noruega) durante año y medio con casi 16.000 pacientes observó que las personas que consumen dos vasos de leche al día presentan un riesgo 3,4 veces mayor de padecer linfomas que los que beben menos. El mecanismo por el cual eso se produce todavía no está claro a pesar de que se sabe que la leche de vaca puede transmitir el virus de la leucemia bovina. Este mismo estudio encontró una asociación, aunque

débil, entre el consumo de leche y el cáncer de riñones y de los órganos reproductivos femeninos.

Otro mecanismo por el cual se pueden contraer linfomas es a través de leche contaminada con dioxinas. En un artículo publicado en el periódico norteamericano The Washington Post se afirmaba que las personas que consumen grandes cantidades de grasa -como carne y productos lácteos son 10 veces más propensas a contraer cáncer, especialmente de pulmón.

Migraña. Se ha comprobado experimentalmente que cuando se suprime la leche de la dieta de pacientes afectados de migraña se reducen significativamente sus síntomas.

Oídos, garganta y sinusitis. En 1994 la revista Natural Health publicaba una serie de hallazgos que relacionan a la leche con el aumento de las infecciones de los oídos y la garganta. Los estudios demostraron que las amígdalas y las adenoides reducían su tamaño cuando se limitaba el consumo de leche.

Reacciones alérgicas. La alergia a las proteínas de la leche de vaca se ha definido como “cualquier reacción adversa mediada por los mecanismos inmunológicos a una o más de las proteínas de la leche (caseína, alfa lacto-albúmina, betalactoglobulina)”. Actualmente muchos estudios médicos reconocen la relación entre la leche y las reacciones alérgicas estableciéndose su prevalencia entre un 2 y un 5% de la población mundial. La reacción alérgica puede ser inmediata -es decir, en menos de 45 minutos- o tardía -presentándose horas o días más tarde.

Sangrado gastrointestinal. El sangrado gastrointestinal secundario a la intolerancia a las proteínas de la leche de vaca en niños ha sido adecuadamente documentado. Tan serio es el sangrado que se le coloca como una de las causas más comunes de anemia en niños.

Síndrome de mala absorción. Investigadores de la Universidad de Helsinki (Finlandia) han comprobado la relación entre las proteínas de

la leche y el daño a la mucosa intestinal. Este daño es el responsable del síndrome de mala absorción que se caracteriza por diarreas crónicas, vómitos y retardo del crecimiento.

Trastornos del sueño. Estudios realizados en la Universidad Free de Bruselas entre los años 1986 y 1988 confirmaron la relación entre el consumo de leche y los trastornos del sueño en los niños. Éste y otros estudios han hallado relación entre la alergia a la leche y los problemas para dormir. Todos los síntomas mejoraban cuando se excluía la leche de la dieta y empeoraban cuando era reintroducida. El tiempo promedio para notar la mejoría era de cinco semanas. La agitación que manifestaban esos niños también mejoró.

Úlceras pépticas. En el pasado se aconsejaba tomar leche a las personas que padecían problemas estomacales, en especial en caso de úlceras. En la actualidad esa práctica se desaconseja por considerarse peligrosa y porque se sabe que la leche y sus derivados agravan todos los síntomas. El alivio temporal que sentían esos pacientes se podía deber simplemente al hecho de que normalmente la leche se tomaba fría y era la temperatura del líquido lo que hacía mejorar la situación transitoriamente.

Otras reacciones provocadas por la leche. Además de las expuestas existen otras situaciones y dolencias que se relacionan con la ingesta de leche. Por ejemplo la acidosis láctica severa asociada a la alergia a la leche de vaca, el aumento del riesgo de preeclampsia en mujeres sensibles, la dificultad de aprendizaje en niños o algunos casos de infertilidad femenina. Por último es importante señalar que las madres que toman leche de vaca durante el período de la lactancia exponen a sus hijos a los riesgos asociados a este alimento.

José Ramón Llorente

PD: el autor de este texto es presidente de la Sociedad Española de Nutrición

Ortomolecular y los estudios que se citan en el artículo están perfectamente documentados y si no se mencionan es por razones de espacio.

Problemas que puede provocar la preparación de la leche y así poder ser consumida tiempo después de ser extraída

La naturaleza previó que la leche -humana o animal- sirviera para alimentar a las crías directamente, en el momento y sin intervención mecánica, física o química. Sin embargo, la decisión del ser humano de seguir ingiriendo leche tras el periodo natural de lactancia le llevó a ordeñar a los animales domésticos y, con el tiempo, a buscar métodos que permitieran conservarla largo tiempo en condiciones lo más higiénicas y saludables posibles. Búsqueda que desembocó en los sistemas actuales. Hablemos pues de ellos.

La homogeneización. Se trata de un proceso mecánico mediante el cual se reduce el tamaño de las partículas de grasa de la leche evitando que la crema se concentre en la superficie. Y para que ese tamaño sea homogéneo se dispara el chorro de la leche a presión contra una plancha de acero a una temperatura de entre 50 y 60° C. Se consigue así una leche más blanca que luego se mantiene líquida en el envase. El inconveniente es que con ello también se rompen gran parte de las estructuras lipídicas y proteicas por lo que si esa leche se expone a luz artificial durante varias horas se convierte en una sustancia no apta para el consumo. Además, según algunos expertos al disminuir en diez veces el tamaño de las partículas de grasa este procedimiento puede incrementar el riesgo de padecer ataques al corazón en quienes consumen grandes cantidades. La posible explicación está en la enzima bovina xantina-oxidasa que atravesaría intacta las paredes intestinales y, utilizando la sangre como vehículo, destruiría el masmógeno, un componente de las membranas celulares del tejido cardiaco.

Pasteurización. Consiste en la aplicación de altas temperaturas durante un tiempo determinado. Con este método se destruye la mayor parte de los microorganismos que pueden alterar la leche pero no todas las esporas (formas de resistencia de los microorganismos). A través de la

pasteurización se obtiene la “leche fresca del día” -así se comercializa- que se mantiene en condiciones adecuadas sólo durante 2 o 3 días. Existen dos tipos de pasteurización: la pasteurización alta -que tiene una duración de 15 segundos a una temperatura de 72° C- y la pasteurización baja -que dura 30 minutos a 65° C-. Posteriormente la leche es sometida a un enfriamiento rápido pero si este último tratamiento no se realiza de forma correcta se corre el riesgo de que germinen las esporas que hayan sobrevivido al tratamiento térmico. Además con este método se produce la coagulación de las proteínas, se eliminan las bacterias propias de la leche que servirían posteriormente para la elaboración de quesos y se pierde el 5% de las vitaminas B1 y B6, el 10% de la B12 y el 25% de la vitamina C.

Esterilización. Se trata de un proceso que combina altas temperaturas en un tiempo bastante largo. Así se asegura la ausencia de gérmenes patógenos y toxinas y el producto se mantiene en buenas condiciones durante más tiempo. Sin embargo con este proceso se pierden las vitaminas B1, B2, B3, B6, B12, A, C y D así como algunos aminoácidos esenciales.

UHT. Hablamos de leche que ha sido tratada a temperaturas muy altas en un tiempo muy corto. El problema es que las alteraciones bioquímicas que sufren las proteínas con este tratamiento son muy importantes.

Tipos de leche de vaca

Leche entera. Presenta el mayor contenido en grasa láctea. Su aportación calórica y de colesterol es muy elevada: un vaso de leche aporta 7,2 gramos de grasa y unas 123 calorías. De ahí que el impacto de esta sustancia sobre el sistema cardiovascular sea muy significativo.

Leche descremada. Tiene menos calorías que la leche entera. En función de la cantidad de grasa se la llamará desnatada (<0.18%) o

semidesnatada (0.5-2%). Tiene un sabor más suave y su valor nutritivo disminuye. Leche condensada. Es leche entera a la que se le retira aproximadamente un 60% de su contenido acuoso y se le añade un 40% de su peso en azúcar impidiendo así en buena medida la proliferación de bacterias aunque cabría cuestionar las consecuencias para la salud de tan alta cantidad de azúcar. Leche en polvo. Se consigue calentando la leche líquida hasta que pierde aproximadamente el 60% del agua que contiene. En el proceso se pierden entre un 25 y un 50% de las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y complejo B). En cuanto a los quesos las materias primas utilizadas pueden ser muy diversas así como los procedimientos de elaboración y las variedades pero todos tienen un denominador común: necesitan la coagulación de la caseína por medio del cuajo. Y lo que no todos los vegetarianos saben es que el cuajo se elabora con mucosa desecada de la cuarta cavidad estomacal de los rumiantes y, en ocasiones, del cerdo. Por lo que al tomarlo se está ingiriendo un derivado animal.

Una historia real La historia de la profesora Jane Plant, geoquímica y jefa científica del British Geological Survey -una prestigiosa institución pública británica que se dedica a la investigación en materia de Geología-, puede constituir un significativo ejemplo para muchas mujeres ya que ha sobrevivido a 5 tumores mamarios y a las prácticas médicas convencionales para tratar su cáncer. Y lo ha hecho, según afirma ella misma, de una forma muy sencilla: eliminando todos los lácteos de su dieta. Su historia es parecida a la de otras muchas mujeres. Sintió el mismo pánico cuando le diagnosticaron cáncer de mama y confiada en el buen saber y hacer de los oncólogos se sometió a una mastectomía y a la irradiación de sus ovarios porque le dijeron que así se provocaba la menopausia, se suprimía la producción de estrógenos y se podría curar el cáncer.

Pero todo resultó falso. De hecho el cáncer se le reprodujo hasta 4 veces. "Sufrió la amputación de una mama, me sometieron a radioterapia y a una quimioterapia muy dolorosa. Me vieron los especialistas más eminentes de mi país pero en mi fuero interno estaba segura de que me estaba enfrentando a la muerte. Y estuve a punto de

tirar la toalla”, cuenta la profesora Plant en su libro *Your life in your hands* (Tu vida en tus manos) en el que relata su propia experiencia y explica cómo llegó a la idea que ha salvado su vida: “A raíz de un viaje de mi marido a China -cuenta en su obra- empecé a pensar en que mi enfermedad era virtualmente inexistente en dicho país. De hecho sólo una de cada 10.000 mujeres muere de cáncer de mama en China mientras que sólo en el Reino Unido las cifras oficiales hablan de una de cada 12. Entonces mi marido -que también es científico- y yo misma empezamos a investigar sobre la forma de vida y alimentación de los orientales hasta que llegamos a la idea que me salvó la vida: las mujeres chinas no enfermaban de cáncer de mama ni los hombres desarrollaban tumores prostáticos porque son incapaces de tolerar la leche y, por tanto, no la toman. Es más, supimos que los chinos son incapaces de comprender la preocupación occidental por tomar leche de vaca. Ellos nunca la utilizan ¡y menos para amamantar a sus bebés! Y si te paras a pensarlo no puede ser una simple casualidad que más del 70% de la población mundial sea incapaz de digerir la lactosa. Hoy lo que creo es que la naturaleza intenta avisarnos a tiempo de que estamos comiendo un alimento equivocado”.

Cuando Jane Plant se planteó todo esto se estaba tratando con quimioterapia su quinto tumor mamario. Y fue entonces cuando decidió suprimir por completo la ingesta de lácteos, incluidos todos los alimentos que contienen algo de leche: sopas, galletas, pasteles, margarinas, etc. ¿Y qué sucedió? “En sólo unos días -recoge en su libro- el tumor empezó a encogerse. Dos semanas después de mi segunda sesión de quimioterapia y una semana después de haber suprimido la leche y sus derivados el tumor empezó a picarme. Luego se ablandó y comenzó a menguar. Unas seis semanas después había desaparecido. De hecho mi oncólogo del Charing Cross Hospital de Londres no pudo reprimir exclamar un maravillado ‘¡No lo encuentro!’ cuando examinó la zona donde había estado el bulto. Por lo visto no esperaba que alguien con un cáncer tan avanzado -ya había invadido mi sistema linfático- pudiera sobrevivir”. Afortunadamente aquel oncólogo logró superar su escepticismo inicial y en la actualidad recomienda una dieta sin lácteos a sus pacientes. Convencida de que dejar de tomar lácteos era lo que le había salvado la vida Jane Plant

decidió plasmar sus conocimientos y su experiencia en el libro antes mencionado. Y de inmediato más de 60 mujeres aquejadas de cáncer de mama se pusieron en contacto con ella para pedirle consejo. Sus tumores también desaparecieron. “Aunque no fue fácil aceptar que una sustancia tan ‘natural’ como la leche pudiera tener tales repercusiones para la salud -explica Plant- ahora no me cabe duda de que la relación entre los productos lácteos y el cáncer de mama es similar a la que existe entre el tabaco y el cáncer de pulmón. Pero no sólo eso porque, por ejemplo, ya en 1989 el doctor Daniel Cramer -de la Universidad de Harvard- determinó que estos productos están implicados en la aparición del cáncer de ovarios. Y los datos sobre el cáncer de próstata conducen a conclusiones similares. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el número de hombres que padecen este cáncer en China es de 0,5 por cada 10.000 mientras que en el Reino Unido la cifra es 70 veces mayor. La clave está pues, sin duda, en el consumo de lácteos”. Para la profesora Plant la leche de vaca es un gran alimento...;pero sólo para los terneros! Y afirma convencida que la naturaleza no la ha destinado a ser consumida por ninguna otra especie. “De hecho estoy convencida -concluye- de que salvé mi vida por dejar de consumir leche de vaca. Sólo deseo que mi experiencia puede servir a más mujeres y hombres que, sin saberlo, pueden estar enfermos a causa de los lácteos que consumen”. En su libro, además de detalles de su propia experiencia e interesantes datos sobre sus investigaciones acerca de los efectos de la leche de vaca sobre nuestra salud, se recogen una serie de recomendaciones nutricionales que se resumen en alimentarse básicamente de leche de soja, té de hierbas, semillas de sésamo, tofu, nueces, pescado, huevos, carne magra (no ternera picada, que puede ser vaca lechera), mucha fruta y verduras frescas.