

EL PROBLEMA DEL CALCIO

La razón fundamental por la que los nutricionistas occidentales -no así los orientales- recomiendan tomar leche y sus derivados es porque la consideran muy nutritiva y especialmente rica en calcio agregando que la ingesta periódica de ese mineral es imprescindible para mantener la salud, sobre todo la de los huesos. Y en ese convencimiento muchas personas beben cantidades importantes de ella al punto de que algunas -es el caso de millones de norteamericanos- prácticamente la toman en lugar de agua. Sin embargo es precisamente en Estados Unidos, el mayor consumidor mundial de leche, donde más incidencia de osteoporosis hay entre su población.

¿Alguien puede explicar razonadamente tan singular paradoja?

Lógicamente no puede extrañar que cada vez más expertos alcen su voz abiertamente afirmando que la leche y sus derivados no sólo no son alimentos adecuados para el ser humano sino que ni siquiera constituyen una buena fuente de calcio porque una cosa es la cantidad de ese mineral presente en ella y otra muy distinta su biodisponibilidad. Además está por ver si la necesidad de él que precisa el organismo es la que publicitan las empresas lácteas.

Resultan ilustrativos a ese respecto los resultados del estudio que con 78.000 mujeres de entre 34 y 59 años llevaron a cabo durante 12 años varios profesores de la Universidad de Harvard en Estados Unidos y que fue publicado en el American Journal of Public Health en 1997. Porque sus conclusiones desmienten la tesis de que un mayor consumo de leche u otras fuentes alimenticias de calcio por mujeres adultas las proteja de fracturas propias de la osteoporosis como son las de cadera o antebrazo.

También es interesante recordar el Proyecto Cornell Oxford-China de Nutrición, Salud y Medio Ambiente que se inició en 1983 con un estudio pormenorizado de los hábitos cotidianos de 6.500 habitantes de 65 provincias dispersas de la China rural ya que constituye una de las investigaciones más rigurosas y concluyentes efectuadas en materia de salud. Y ese trabajo demostró -entre otras cosas- que la leche animal desmineraliza a los adultos. Es decir, se comprobó que las mujeres que

no tomaban leche de vaca y su único alimento eran el arroz, los vegetales, la soja y sus derivados no padecían osteoporosis. Y que, sin embargo, si dejaban esa dieta e introducían la leche de vaca sus niveles de calcio bajaban y aumentaba la incidencia de esa patología.

Gracias a las investigaciones llevadas a cabo por el doctor John McDougall -médico nutricionista del St Helena Hospital de Napa (California, Estados Unidos)- sabemos también que la mujeres de la etnia bantú no toman leche pero sí calcio procedente de fuentes vegetales y, sin embargo, a pesar de que tienen una media de 10 hijos y los amamantan durante largos periodos no padecen osteoporosis.

Otro ejemplo de la relación entre leche y osteoporosis lo constituye el trabajo del doctor William Ellis, ex presidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, quien estableció que las personas que toman de 3 a 5 vasos de leche diarios presentan los niveles más bajos de calcio en sangre. Agregando que tomar mucha leche implica ingerir grandes cantidades de proteínas lácteas y éstas producen un exceso de acidez que el organismo intenta compensar mediante la liberación de minerales alcalinos.

En esa misma línea se expresa un estudio publicado en el American Journal of Clinical Nutrition que afirma que el exceso de proteínas de la leche es uno de los factores más importantes en el avance de la osteoporosis. En dicho estudio -publicado ya en 1983- se demostraba que hasta la edad de 65 años las mujeres que no toman leche y son vegetarianas tienen un 18% de pérdida de hueso mientras las omnívoras padecen una pérdida ósea del 35%.

Y estudios más recientes muestran que con una ingesta de 75 gramos diarios de proteína láctea se pierde más calcio en la orina del que se absorbe a través de la dieta.

A todo esto hay que añadir que la relación calcio/fósforo de la leche de vaca no es adecuada para el ser humano pues su contenido es demasiado elevado en fósforo y por eso su ingesta acidifica el organismo. Con las numerosas implicaciones negativas para la salud que ello implica.