

## Los peligros de la leche y sus derivados

La leche animal y sus derivados (nata, natillas, yogures, helados, batidos, etc) se encuentran actualmente entre los alimentos de mayor consumo del mundo. Se alaban sus propiedades nutritivas, lo ricos que son y lo imprescindibles que resultan para mantener los huesos sanos merced a su riqueza en proteínas, vitaminas y minerales, especialmente el calcio. Pero, ¿es eso verdad o más bien se trata de productos no precisamente saludables que causan muy diversas patologías?

El ser humano es único en la naturaleza por múltiples razones destacando entre ellas el hecho de que se trata del único mamífero que ingiere leche procedente de otro animal pasado el periodo de lactancia. Y lo hace a pesar de saberse que la leche que produce cada mamífero es específica para su especie y que la naturaleza la ha hecho idónea para las necesidades de su cría y no para las de otra. Es más, la madre Naturaleza previó que los mamíferos -es decir, los animales que maman- obtengan la leche directamente de las mamas de sus madres sin contacto con agente externo alguno ya que se trata de una sustancia que se altera y contamina con gran facilidad. Los humanos, sin embargo, en el convencimiento de que es sano seguir tomándola siendo ya adultos hemos alterado hasta las leyes de la naturaleza para poder mantenerla en condiciones adecuadas de consumo. Y, sin embargo, son muchas las evidencias que indican que tan preciado líquido está detrás de muchas de las dolencias que hoy nos aquejan. Obviamente la composición de cada leche varía en función del animal, de la raza, del alimento que haya recibido, de su edad, del periodo de lactancia, de la época del año y del sistema de ordeño, entre otras variables. Y si bien su principal componente es el agua su presunto interés nutritivo radica en que además contiene grasas (ácidos grasos saturados y colesterol), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas), hidratos de carbono (lactosa, fundamentalmente), vitaminas (cantidades moderadas de A, D y del grupo B) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio). Las proporciones dependen ya del tratamiento que se haya dado a la materia prima por lo que no

contiene la misma grasa la “leche entera” que la “leche descremada” (vea el recuadro que se adjunta al respecto). Ahora bien, ¿es realmente saludable ingerir leche y productos lácteos? Porque no sólo son muchos los investigadores que discrepan de esa opinión sino que hay cada vez más estudios que cuestionan esa aseveración.