



Un alimento de la leche



► PODER CONSUMIR LECHE DE ADULTO ES UNA VENTAJA EVOLUTIVA DEL HOMBRE EUROPEO, PUES CONSIGUIÓ ADAPTAR SU INTESTINO PARA ASIMILAR CON NORMALIDAD LA LECHE DE OTROS MAMÍFEROS RUMIANTES

Este artículo lo quiero dedicar a la leche, un producto que es el núcleo de mi trabajo como veterinario y que es mi alimento en el amplio sentido de la palabra.

Antón Camarero
Veterinario de Adial

La leche de los mamíferos es tan rica que los lactantes no se alimentan de otra cosa mientras son crías, pues tiene todo lo que necesitan: grasa, proteína, azúcares, vitaminas y minerales.

En cuanto a la importancia de la leche de vaca en la alimentación humana, no es necesario decir mucho; baste como ejemplo ilustrativo lo ocurrido en Holanda, donde sus habitantes pasaron en ciento cincuenta años de ser los europeos más bajos a los de más altura. ¿Cómo se explica? La respuesta está en la leche: cuando los holandeses comenzaron con la cría intensiva de las vacas pintas, el precio de la leche y sus derivados (mantequilla, queso, yogur...) bajó y este líquido se convirtió en un producto de consumo muy popular en este país. El aumento de consumo de lácteos se relacionó directamente con el aumento en la talla de sus habitantes.

Poder consumir leche de adulto es desde el punto de vista biológico una ventaja evolutiva del hombre europeo, pues consiguió adaptar su intes-

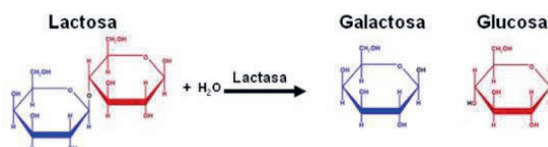


tino de tal forma que podía asimilar con normalidad la leche de otros mamíferos rumiantes: vaca, búfala, oveja y cabra.

Seguro que habéis escuchado voces en contra del consumo de leche con argumentos como que el hombre es el único animal que consume leche de adulto. Mi respuesta a esto es que también somos la única especie que escucha música, lee libros, pinta cuadros, cocina los alimentos y un largo etcétera de cosas que hacemos y que no hacen el resto de los animales.

Intolerancia a la lactosa

También os sonará la frase “yo no tomo leche porque me sienta mal”... ¿Qué les pasa a estas personas? Pues que, para poder asimilar correctamente la leche, hace falta una enzima que produce el intestino, la lactasa. Aunque en los animales su presencia va desapareciendo a medida que dejan de ser lactantes, resulta que la mayoría de los europeos conservamos la producción de este enzima, por lo que así podemos ser capaces de digerir correctamente la lactosa en la edad adulta.



► LA LACTOSA ES UN NUTRIENTE NECESARIO QUE APORTA AZÚCARES, NO UN PRODUCTO INDESEABLE DE LOS LÁCTEOS, COMO ALGUNOS NOS QUIEREN HACER VER

¿Qué pasa con los que llamamos intolerantes?

Pues que no tienen cantidad suficiente de lactasa y, como consecuencia, ingerir leche les provoca diarreas, porque no consiguen degradar la lactosa en su intestino y esta arrastra el agua del interior del organismo a la luz intestinal. La intolerancia a la lactosa suele estar relacionada con el hecho de que sintetizan menos cantidad de enzima de la que necesitan, pero la no incorporación de lácteos en la dieta puede ser a veces la causante, es como si al sistema digestivo le faltase entrenamiento.

Porcentaje de intolerancia de diferentes poblaciones	
Suecos	1 %
Ingleses	6 %
Rusos	15 %
Espanoles	15 %
Árabes	80 %
Esquimales	83 %
Mexicanos	83 %
Centroafricanos	83 %
Tailandeses	98 %

Fuente: Montes y Permón, 1990

En la tabla podéis observar el porcentaje de población intolerante según los países, la cual confirma que la proporción disminuye cuando aumenta el consumo de leche entre sus habitantes.

Los productos lácteos

No todos los lácteos contienen las mismas cantidades de lactosa; su presencia es más abundante en leches concentradas y condensadas (se elimina agua aumentando la concentración de otros nutrientes). Los quesos (sobre todo los de larga maduración), yogures o kéfir casi no contienen lactosa, pues las bacterias que los fermentan la convierten en ácido láctico. Además, las “bacterias ácido lácticas” son capaces de repoblar nuestro intestino y producir más lactasa. El ácido láctico que se produce impide que los gérmenes patógenos se multipliquen en nuestro intestino. ¡Estos sí que son superalimentos! Ya veis que no hay que buscar productos exóticos: la leche lo es, la tenemos a mano y funciona.

Resumiendo, la lactosa es un nutriente necesario que aporta azúcares, no un producto indeseable de los lácteos, como algunos nos quieren hacer ver. Excepcionalmente, puede causar en ciertos individuos problemas de intolerancia, que en la mayoría de los casos se resuelve habituando el organismo a su consumo (con una dieta que incorpore pequeñas cantidades). Otra solución sería la adición de lactasa a la dieta o el consumo de lácteos que ya contengan esta enzima.

Así que ya sabéis: ¡para crecer, mucha leche hay que beber y comer! ■

RAYADO Y PICADO de pasillos de establos

Marcos Villamide:
626 096 129



Marcos Villamide Construcciones S.L.U | Álvaro, s/n 27248 A Pastoriza (Lugo)