



## Por que é importante incluír lácteos na nosa dieta?

A ciencia e a medicina ditaminaron que o consumo de lácteos trae consigo contrastados beneficios saudables. Na actualidade, debemos ter coidado coas loiadadas que se estenden pola sociedade sobre estes produtos e lembrar que as bebidas vexetais non substitúen os lácteos e que a intolerancia á lactosa non nos impide tomalos. De feito, unha dieta sa e equilibrada implica a inxestión de 2 a 4 racións destes produtos cada día.

**A** Interprofesional Láctea (InLac) pon de manifesto, dentro da campaña “Conta cos produtos lácteos europeos” e a través das declaracións de Rosa María Ortega e Rosaura Leis, as razóns médicas e científicas polas que resulta beneficioso inxerir tres racións de lácteos ao día entre leite, queixo e iogur. Estas expertas de referencia internacional alertan sobre as loiadadas e falsas crenzas que penalizan inxustamente o seu consumo, a pesar do seu carácter esencial para previr certas enfermidades.

“Son unha fonte importante de proteínas, minerais, vitaminas, áci-

dos graxos, compoñentes antioxidantes, antiinflamatorios ou péptidos bioactivos; ademais, estudos recentes indican que modulan favorablemente a composición da microbiota intestinal” afirma a doutora en Farmacia, catedrática de Nutrición e membro do Comité de Sustentabilidade Láctea da InLac e de diversas asociacións nacionais e internacionais, Rosa María Ortega.

Tal e como valora Ortega, a inxestión recomendada de lácteos é de 2 a 4 racións ao día. Con todo, unha maior será compatible con grupos que teñen as necesidades de calcio máis elevadas, como adolescentes,

embarazadas, persoas en idades avanzadas, deportistas... “A posibilidade de alternar a toma de diversos alimentos como o leite, o iogur ou o queixo facilita alcanzar o consumo aconsellado”, explica.

### O PERIGO DOS FALSOS MITOS

Así mesmo, Rosa María Ortega chama a atención sobre as falsas crenzas dos consumidores que pensan de forma errónea que estes alimentos se poden substituír facilmente por outros. Lembra esta experta, por exemplo, que as bebidas vexetais non substitúen de ningún xeito o leite nin outros lácteos: “As bebi-

das de soia, améndoa ou avea poden tomarse dentro dunha alimentación correcta, pero sen perder de vista que son vexetais e nunca lácteos. Algunhas están enriquecidas con calcio e outros nutrientes para aproximálas na súa composición ao leite, pero o produto resultante nunca será igual”, puntualiza.

Outro dos temas que inflúe considerablemente na toma dos lácteos nos últimos tempos é a intolerancia á lactosa. Ortega expón, neste sentido, que as persoas con intolerancia á lactosa poden inxerilos perfectamente ao elixir versións con menor contido ou libres dese azucre, “polo que non hai razón para suprimir o seu consumo por iso; de feito, moitas veces esta intolerancia nin sequera se diagnostica correctamente, senón que foi asumida polo individuo cos seus coñecementos e percepción, o que, en moitos casos, demostrou ser un diagnóstico erróneo”, aclara a experta sobre este asunto.

A xuízo de Ortega, son alimentos valiosos que non deben ser excluídos da dieta, dado que o consumo de leite, queixo e iogur no marco da dieta mediterránea ou atlántica e un estilo de vida activo se asocian con grandes beneficios na saúde. “Pola contra, as mensaxes que circulan sobre os perigos asociados á súa inxestión son erróneos”, avisa.

Pola súa banda, a doutora Rosaura Leis, catedrática da Facultade de Medicina na Universidade de Santiago de Compostela e membro do Comité de Sustentabilidade Láctea da InLac, corrobora que o abandono dos lácteos é un erro que hai que evitar. “Facer unha restrición alimentaria na nosa dieta non é algo superfluo, xa que supón cambios no patrón alimentario e pode representar un risco nutricional importante”, advirte esta experta de referencia.

### UNHA DIETA EQUILIBRADA, CON TRES LÁCTEOS AO DÍA

Estes alimentos formaron sempre parte das dietas tradicionais saudables e sustentables, que explican en boa parte, tal e como subliña Leis, o motivo de por que temos unha alta esperanza de vida no noso país e en comunidades como Galicia, que goza dunha lonxevidade



### ▶ UNHA DIETA SA E EQUILIBRADA INCLÚE DE 2 A 3 RACIÓNS DE LÁCTEOS AO DÍA EN NENOS E ADULTOS



na súa poboación similar á do Xapón. A experta destaca tamén a especial importancia de non descoidar a súa inxestión nas primeiras etapas de vida, ao ser “un alimento fundamental para o crecemento e o desenvolvemento dos nenos e para unha boa mineralización ósea”. Rosaura Leis sinala que a evidencia científica aconsella tomar unha media de tres lácteos ao día durante toda a vida: “De feito, estes alimentos proporcionan unha inxestión de macro e micronutrientes que axudan a cumprir as recomendacións para manter unha boa saúde. Son a principal fonte de calcio, pero tamén de vitaminas liposolubles, proteínas de alto valor biolóxico e compoñentes bioactivos; isto sen esquecer as graxas dos lácteos, xa que cada vez máis investigacións científicas observan a súa asociación cun menor risco de sufrir certas enfermidades”.

Así pois, unha dieta sa e equilibrada inclúe de 2 a 3 racións de lácteos ao día en nenos e adultos, e de 3 a 4

en certas etapas da vida ou nalgúns casos concretos de colectivos con necesidades adicionais, tal e como apuntan ambas as expertas. Unha ración de leite equivale a entre 200 e 250 mililitros, é dicir, unha cunca ou un vaso; a de iogur sitúase nos 250 gramos, que son dous iogures; a porción de queixo semicurado ou curado recomendada aproxímase aos 30 gramos e, no caso do queixo fresco, chega ata os 60.

Neste contexto, Leis concluíu con que non debemos esquecernos de que unha das enfermidades máis prevalentes e dexenerativas durante a idade adulta é a osteoporose: “Cunha adecuada inxestión de lácteos poderemos alcanzar un máximo pico de masa ósea ao final da adolescencia, aínda que logo deberemos manter o seu consumo ao longo de toda a nosa vida”. ■