

# Productos lácteos, entre el engaño y la desinformación



## Entrevista con Thierry Souccar de la página francesa *Bio à la une*:



**Thierry Souccar**, uno de los especialistas franceses en nutrición y biología del envejecimiento, ha dedicado su carrera profesional a desmentir mitos que los medios de comunicación han lanzado acerca de ciertos alimentos o incluso de enfermedades. Miembro del American College of Nutrition, Souccar ha escrito alrededor de 15 libros, cuyo *best-seller* *Leche, mentiras y propaganda* (2007, Thierry Souccar Éditions) pone en evidencia falsedades asociadas a la leche.

**Bio à la Une:** ¿La leche es mala para la salud?

TS: Si no eres intolerante a la lactosa, y no tienes una enfermedad autoinmune, la leche no está prohibida, pero valdría la pena consumirla con moderación (entre una y dos porciones máximas al día) para mantener al límite los riesgos asociados al consumo extra de productos lácteos. [...] Es importante saber que con las dosis recomendadas oficialmente, ya sea entre tres y cuatro productos al día, se ha observado un riesgo en crecimiento de cáncer de próstata y de ovarios, un riesgo más importante de Parkinson y de cáncer linfático, un riesgo de diabetes tipo 1 en niños genéticamente predispuestos.

**Bio à la Une: ¿Qué es la intolerancia a la lactosa y qué se asocia con ella?**

TS: La lactosa es el azúcar de la leche mamífera que se encuentra también en la leche humana. Todos nacemos con una encima, la lactasa, que nos permite digerir la leche de nuestra madre cuando somos bebés. Esta encima transforma la lactosa en galactosa y en glucosa, es decir, en fuente de energía. [...] Esta encima desaparece o disminuye considerablemente en la mayoría de los seres humanos después de los tres o cuatro años, edad que nuestros antepasados solían ser destetados. Es la regla de nuestra especie y el 75 por ciento de los habitantes del planeta no digieren más la lactosa de la leche después de este periodo. Los otros, sea el 25 por ciento de los descendientes de los pueblos de criadores que sufrieron una mutación genética hace más de 5000 años, la cual les permite conservar esta capacidad de digerir la leche.

**Bio à la Une: ¿Los productos lácteos previenen las fracturas como solían decirlo anteriormente?**

TS: Los estudios publicados desde hace 40 años son claros: la leche ni los productos lácteos benefician a la salud ósea, lo cual resulta ser la promesa de las recomendaciones nutricionales oficiales.

Ellos utilizan los estudios de manera muy selectiva para persuadirnos que, al consumir tres a cuatro leches al día tendremos una buena salud o fortaleceremos los huesos. Por ejemplo, mientras que los estudios que cito se interesan en los efectos de la leche asociada al comienzo de una fractura, los médicos relacionados a la industria ahogan esta noción evocando los efectos de la leche sobre la densidad ósea, es decir al contenido de calcio por volumen de hueso. [...] Las mujeres de Europa del norte son conocidas por tener los huesos más densos del mundo, sin embargo tienen el record mundial de fracturas en el cuello femoral. Ellas son las mayores consumidoras de leches en el planeta. Eso muestra que el criterio de la densidad ósea no es interesante en la salud.

**Bio à la Une: ¿Los productos lácteos aportan beneficios a la salud?**

TS: Sí. Los estudios señalan que, en los países desarrollados, los grandes consumidores de los productos lácteos tienen menos riesgos de sufrir cáncer de colon y del recto. Sin embargo yo no aliento a las personas a comer muchos productos lácteos para reducir el riesgo de este tipo de cáncer, ya que es tomar el riesgo de otros aspectos de la salud. En especial porque se puede prevenir este tipo de cáncer con fibra, frutas, legumbres, nueces, etcétera. Esta enfermedad no existe en poblaciones que no consumen jamás leche, como en África o en Asia.

**Bio à la Une:** ¿Para el organismo es lo mismo beber leche, comer yogurt o disfrutar de un queso?

**TS:** La diferencia esencial entre estos alimentos tiene la base en el contenido de la lactosa. Hay más lactosa en la leche que en el queso, en especial de masa dura. Las personas intolerantes a la lactosa pueden consumir un poco de queso. Y también de yogurt, bajo la condición que no se le añada leche en polvo que contiene lactosa.

La segunda diferencia importante concierne el potencial acidificante de estos alimentos. La leche posee un potencial acidificante bajo, mientras que los quesos cuentan con uno muy elevado; es decir que llevan sustancias que reducen el pH del cuerpo. El cuerpo lucha más de lo cotidiano contra esta acidificación. Esta es una situación a tomar en cuenta para los grandes consumidores de queso, ya que, con la edad, los sistemas se obstruyen los pulmones o los riñones, convirtiéndolos en menos eficaces. Por consiguiente se produce una acidosis crónica, provocando posibles fracturas en los huesos del organismo ya que el calcio se está alcalinizando.

Actualmente se piensa que el exceso de leche, de todo tipo, puede fragilizar a los huesos, sobre todo dentro de la primera mitad de la vida. Pero, atención, esos alimentos no están prohibidos, son sólo los excesos los nocivos.

**Bio à la Une:** ¿Es mejor beber la leche de soya, de avena, de arroz, de almendra, etcétera? ¿Será mejor dejar la leche de animales para consumir la de vegetales?

**TS:** Todos los problemas encontrados con las leches de animales no aparecen con la vegetal, salvo la de soya que puede producir alergias. Estas lechas vegetales son diferentes. La leche de soya es más o menos rica en proteínas, su contenido es similar a aquella de la leche de vaca. Las otras leches vegetales son todas menos ricas en proteínas. No producen ninguna reacción inmunitaria. Son bebidas inocuas, en particular la leche de almendras y de avena que muestran beneficios significativos en la salud a condición de no escoger las más azucaradas.

La leche de arroz se utiliza un poco menos, ya que su índice glicémico es elevado, por lo que existe el riesgo de sobrepeso.

**¿Vas a seguir bebiendo leche de vaca?**

**¿Qué piensas sobre el consumo de leche y productos lácteos procedentes de la vaca? Déjanos tu opinión**