

## INFO LÁCTEOS



Madrid, Agosto 2008

Nº 2

### EDITORIAL

Hace sólo unas semanas presentamos, satisfechos, la 50ª edición del Día Internacional Lácteo (DIL), en colaboración con el Comité Nacional Lechero (CNL) y el patrocinio de Tetra Pak. Reunir, año tras año, a todos los representantes del sector lácteo nos produce una enorme satisfacción, que queda reflejada en la noticia que abre este Infolácteos.

Asimismo, se abordan los resultados obtenidos tras la presencia del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" en el 57 Congreso de la Asociación Española de Pediatría. Más de 750 congresistas solicitaron en el marco del congreso la Guía de Lácteos en Pediatría, lo que supone todo un éxito ya que cerca del 35% de los asistentes se interesaron por la campaña.

Otros temas de interés que se podrán leer en este boletín son los comentarios a artículos científicos realizados por miembros del comité de expertos del Plan y avanzamos, como siempre, los próximos pasos de la campaña, como son la presencia en los congresos de SEMERGEN y semFYC y el lanzamiento de las Guías de Cardiología y Geriatría.

Las palabras de portada de D. José Ignacio Arranz Recio, Director Ejecutivo de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), son de especial relevancia en esta edición de Infolácteos.

■ **D. Luis Calabozo**  
Director General de FeNIL

No hace tanto tiempo que la Organización Mundial de la Salud postuló, sin ambages ni paliativos, que la obesidad es la epidemia del siglo XXI. Es evidente que el mensaje dista de ser esperanzador... Sin embargo, no cabe desconocer la faceta positiva en el mero reconocimiento del problema. No se afrontan ni se combaten como problemas aquellas realidades que no se reconocen como tales.

Podemos aplaudir, sin duda, un cambio cualitativo que está inspirando políticas consecuentes en el ámbito de la salud pública: Más allá de la prevención frente a agentes nociógenos clásicos, se afianzan las incursiones hacia un objetivo global en salud, en el que resulta difícil establecer fronteras entre la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

Aunque el análisis resulta ciertamente complejo, se identifica de inmediato un enfoque novedoso, que sustenta pronósticos más exitosos: Abordamos un problema de Salud Pública desde una concepción mucho más amplia, incorporando todos los elementos y actores que, de una u otra forma, inciden en nuestros estilos de vida. Esa es la filosofía de la Estrategia Global aprobada por la Asamblea Mundial de la Salud, esa es la filosofía de nuestra Estrategia NAOS... Y, lo mejor de todo, es que esa manera de entender la solución del problema ha sido asumida con particular entusiasmo por algunos sectores de nuestra Industria Agroalimentaria.

El empeño en que el consumidor decida acerca de su alimentación basándose en el conocimiento y manejo de la información más clara, veraz y completa, es encomiable en sí mismo. Pero lo que resulta merecedor de un aplauso incondicional, es haber sabido llevar a la práctica, con éxito, ese empeño... La campaña de información y educación nutricional que FeNIL nos presentaba en la última edición de "Alimentaria" es una prueba palpable. Ha quedado demostrado que informar con equilibrio es posible; que desmitificar tabúes es deseable; y que exaltar beneficios basándose en la ciencia y en la veracidad no sólo es legítimo, sino también necesario para que el ciudadano mantenga en su dieta la pluralidad y el equilibrio que tanto propugnamos.

**D. José Ignacio Arranz Recio,**  
Director Ejecutivo de la AESAN

### SUMARIO

#### En portada <<1

Editorial D. Luis Calabozo,  
Director General de FeNIL  
D. José Ignacio Arranz Recio,  
Director Ejecutivo de la Agencia  
Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición (AESAN)

#### Eventos <<2 a 3

FeNIL celebra la 50ª edición  
del Día Internacional Lácteo (DIL)

#### Novedades <<4

La Guía de Lácteos, estrella del 57  
Congreso de la Asociación Española  
de Pediatría

#### Sección científica <<5 a 7

Por el Dr. Bartolomé Bonet y  
la Dra. Rosa Mª Ortega

#### Noticias <<8

# FeNIL celebra la 50ª edición del DÍA INTERNACIONAL LÁ

Un año más, la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) y el Comité Nacional Lechero, con el patrocinio de Tetra Pak, han celebrado el Día Internacional Lácteo (DIL), una iniciativa internacional que nació hace 50 años con el objetivo de promover las bondades de la leche y productos lácteos, comunicando a la sociedad lo recomendable de su consumo.

Durante el acto se dieron a conocer los datos de consumo de leche y productos lácteos en los hogares españoles correspondientes al año 2007. Según los datos del Ministerio, el consumo medio per capita de leche líquida ha sido de 79,84 kg. lo que supone un descenso del 3,18% con respecto al año 2006. Pedro Ballester analizó los datos destacando que el descenso del consumo de leche líquida se centra en la leche entera y semidesnatada mientras que ha aumentado ligeramente (un 1,26%) el consumo de leche desnatada.

## Compromiso del sector lácteo: innovación y mejora constante

Por su parte, Tomás Pascual Gómez-Cuétara reiteró el compromiso del sector con la innovación y la mejora constante de los productos lácteos. En su intervención calificó el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos de fundamental dada la necesidad de hacer llegar a los consumidores la importancia del consumo de leche y productos lácteos para una adecuada nutrición, siempre con el respaldo de la evidencia científica.

Asimismo, la celebración del DIL sirvió de marco de la presentación de la Guía de Lácteos en Pediatría editada por la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) dentro su "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010".

Los miembros del comité de expertos de FeNIL que han coordinado y supervisado los



Luis Calabozo, Lucrecia Suárez y Félix Lobo, en un momento de la presentación

La jornada estuvo presidida por D. Félix Lobo, presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, y contó con las intervenciones de D. Pedro Ballester, Presidente del Comité Nacional Lechero y D. Tomás Pascual Gómez-Cuétara, Presidente de FeNIL.

# CTEO (DIL)

**DIL'08**  
día internacional lácteo

contenidos de la Guía, la Dra. Lucrecia Suárez, de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición Infantil del Hospital Ramón y Cajal de Madrid y el Dr. Bartolomé Bonet, Jefe del Área de Pediatría y Neonatología en la Fundación Hospital Alcorcón de Madrid, estuvieron presentes en el acto para explicar a los allí asistentes lo más destacable y novedoso del material editado.

Para finalizar la celebración de la 50ª Edición del Día Internacional Lácteo, se realizó un almuerzo que contó con las intervenciones de D. Luis Calabozo, Director General de FeNIL; D. Josep Puxeu, Secretario de Estado de Medio Rural y Agua del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y D. Tomás Pascual Gómez-Cuétara, Presidente de FeNIL. Posteriormente, tuvo lugar el acto de entrega de una placa conmemorativa a Pedro Ballester, Presidente del Comité Nacional Lechero, que recibió esta distinción en reconocimiento a su labor en favor de las bondades de la leche y los productos lácteos a lo largo de su dilatada trayectoria profesional.



Asistentes al almuerzo celebrado tras la presentación

## Reconocimiento a Pedro Ballester

Tras la presentación del DIL y de la Guía de Lácteos en Pediatría, todos los invitados pudieron disfrutar de la tradicional degustación de productos lácteos, punto de encuentro para todos los representantes del sector lácteo que acudieron al DIL.



Pedro Ballester recibe la placa de Conmemoración

# La Guía de Lácteos, estrella del 57 Congreso de la Asociación Española de Pediatría

La presencia del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos en el 57 Congreso de la Asociación Española de Pediatría ha sido un éxito rotundo. Más de 750 congresistas solicitaron la Guía de Lácteos en Pediatría, lo que supone que cerca del 35% de los asistentes al congreso se interesaron por el Plan. El Congreso ha contado con la asistencia de 2.200 profesionales entre pediatras, cirujanos y enfermeras pediátricas.

El Plan instaló un stand de nueve metros cuadrados en la zona comercial del Congreso. El stand mostraba los principales mensajes de la campaña así como información sobre la importancia de los lácteos en la dieta infantil. Asimismo, se incluyó en la cartera del congresista un tarjetón con un cuestionario que invitaba a visitar el stand y anunciaba que recibirían la Guía a cambio de entregar el tarjetón con la encuesta.

datos resultan muy relevantes dado que muestran el interés de los padres por el tema así como los consensos y las discrepancias en las recomendaciones de los pediatras.

## El consumo recomendado y la intolerancia a la lactosa, lo que más preocupa a los padres y madres

El 82% de los pediatras responde habitualmente a preguntas de padres y madres sobre los beneficios del consumo de lácteos y un 35% de los pediatras afirman que les preguntan siempre.

Lo que más preocupa a los padres es acertar con las cantidades de lácteos que dan a sus hijos, dado que el 50% de las consultas sobre el tema se refieren al consumo recomendado, seguidas por preguntas relacionadas con la intolerancia a la lactosa (47%).

Existe consenso entre los pediatras en lo que a recomendaciones de consumo se refiere. Según sus respuestas, el 60% recomienda entre 2 y 3 raciones diarias mientras que el 32% recomiendan entre 3 y 4. Una amplia mayoría (63,5%) recomienda incorporar la leche de vaca a la dieta infantil a partir de los 12 meses de edad, mientras que el 27% prefiere esperar a que el niño cumpla 3 años.

Con respecto al consumo de lácteos desnatados en niños con sobrepeso, la mayoría (el 51,7%) considera que los niños deben tomar lácteos enteros hasta los 3 años, aunque tengan sobrepeso; el 16,6% cree que los niños siempre deben tomar lácteos enteros y el 28,1% recomienda cambiar a desnatados para disminuir el aporte de grasas en el momento en el que se detecte el sobrepeso.

La encuesta ha puesto de manifiesto la pertinencia de acciones como la edición de la Guía de Lácteos en Pediatría: más de la mitad de los pediatras no conoce el contenido graso de la leche semidesnatada. Un 27% cree que tiene más grasa de la que tiene, el 18% cree que tiene menos y un 9% admite no saberlo. El 45% contestó correctamente a la pregunta.



Stand del Plan instalado en la zona comercial del congreso de la AEP

Las respuestas a dicha encuesta han servido para recopilar datos sobre el manejo de las cuestiones relacionadas con la leche y los lácteos en la práctica clínica de las consultas de pediatría. Los

## EL CONSUMO DE LECHE O PREPARADOS LÁCTEOS ESTÁ ASOCIADO DE FORMA POSITIVA CON LA INGESTA DE NUTRIENTES Y NO ESTÁ ASOCIADO CON EFECTOS ADVERSOS DE PESO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE EEUU

Murphy M, et al. J Am Diet Associ 2008; 108:631-639

Comentado por **Dr. Bartolomé Bonet**,

Jefe del Área de Pediatría y Neonatología en la Fundación Hospital Alcorcón de Madrid

Murphy y colaboradores llevan a cabo un importante estudio (analizaron 7.557 niños y adolescentes) donde analizan los efectos del consumo de leche o de preparados lácteos con diferentes sabores sobre una serie de parámetros, entre los que se incluyen la ingesta de minerales, especial referencia al calcio, magnesio, fósforo..., y la relación de dicho consumo con el índice de masa corporal. Los principales comentarios que merece dicho artículo están relacionados con:

► Ingesta de Calcio. Prácticamente los niños que toman lácteos, con o sin aditivos, alcanzan una ingesta de calcio del doble que la observada en los niños que no beben leche. Los niños que consumían lácteos alcanzaron una ingesta de calcio de más de 1000 mg/día, cerca de las recomendaciones para su edad y sexo. Estos datos ponen de manifiesto que **sin el consumo de lácteos es muy difícil alcanzar una ingesta adecuada de calcio**, lo que es relevante en una edad de rápido crecimiento y por lo tanto de activa formación de masa ósea.

► Siempre preocupa que la ingesta de lácteos pueda dar lugar a un mayor consumo de calorías, y por lo tanto, aumento de peso y del índice de masa corporal. Sin embargo:

- Solo en los niños menores de 5 años incluidos en el estudio, la ingesta

calórica es mayor en los consumidores de lácteos, que en los no consumidores. En las otras edades y para el mismo sexo el consumo de calorías es similar. Esta equiparación en la ingesta calórica sería debida a que los niños que no ingieren lácteos probablemente toman otras bebidas azucaradas que también constituyen un aporte calórico importante.

- Los niños que ingerían lácteos no presentan un índice de masa corporal superior a los no consumidores, indicándonos que **la ingesta de lácteos no favorece el desarrollo de obesidad**. Merece la pena reflexionar sobre dos potenciales mecanismos por lo que esto se produce: en primer lugar la sustitución de lácteos por otras bebidas azucaradas, que aportan muchas calorías, pero con escaso valor nutricional y, en segundo lugar, los potenciales efectos saciantes de los lácteos ayudarían a modular la ingesta calórica.

► Finalmente, comentar que la ingesta de lácteos con diferentes sabores, puede ayudar a mejorar el consumo de estos productos al hacerlos más atractivos por su sabor, facilitando la adecuada ingesta de nutrientes, especialmente calcio, sin efectos adversos en el peso o en un mayor consumo de calorías.

Sin el consumo de lácteos es muy difícil alcanzar una ingesta adecuada de calcio

...la ingesta de lácteos no favorece el desarrollo de obesidad



## LA INGESTA DE PRODUCTOS LÁCTEOS, CALCIO Y VITAMINA D Y EL RIESGO DE HIPERTENSIÓN EN MUJERES DE MEDIANA Y TERCERA EDAD

Wang L, et al. Hypertension (2008); 51:1-7.

Comentado por **Dra. Rosa M Ortega,**

Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

Diversos estudios han encontrado una asociación inversa entre consumo de productos lácteos e incidencia de hipertensión, o aumento de la presión arterial, en niños, jóvenes y poblaciones mediterráneas. El estudio DASH (The Dietary Approaches to Stop Hypertension) ha demostrado que una dieta rica en frutas, verduras y lácteos desnatados disminuye la presión arterial en mayor medida que una dieta rica en frutas y verduras. Estos datos han llevado a Wang y col. (2008) a profundizar en la problemática de mujeres de 45 años para analizar, en una amplia muestra (n=28.886), la influencia del consumo de productos lácteos (ricos/pobres en grasa), así como la de sus principales nutrientes (calcio y vitamina D), en el control de la presión arterial.

Para ello las mujeres fueron divididas en cinco grupos (quintiles) en función de su consumo de lácteos. La ingesta media de lácteos fue de 0.56 raciones/día (0.13 raciones/día para lácteos pobres en grasa) en el quintil más bajo y de 3.69 raciones/día (2.71 raciones/día para lácteos pobres en grasa) en el quintil más alto.

En los 10 años de seguimiento de las mujeres se identificaron 8.710 casos de hipertensión y después de ajustar por diversos factores de riesgo de hipertensión (edad, raza, ingesta

energética...), se constató la existencia de una relación inversa y muy significativa entre ingesta de productos lácteos pobres en grasa, lácteos totales, calcio y vitamina D con el riesgo de padecimiento de hipertensión. Sucesivos modelos ajustando por factores del estilo de vida, clínicos y otros factores dietéticos solo atenuaron ligeramente la asociación inversa encontrada. En contraste, no se encontró asociación entre ingesta de lácteos ricos en grasa y riesgo de hipertensión.

Los peores resultados que se obtienen con los lácteos enteros han sido constatados en otras investigaciones previas. Es posible que la grasa forme complejos con el calcio, disminuyendo su biodisponibilidad, o que existan diferencias en la composición de la leche entera y desnatada, responsables de su diferente efecto. También es posible que los hábitos globales de los consumidores de lácteos enteros sean diferentes a los de consumidores de lácteos pobres en grasa, lo que puede condicionar las diferencias encontradas entre ellos. Concretamente, en el estudio que estamos analizando, las mujeres que toman más lácteos ricos en grasa tienen un estilo de vida y hábitos alimentarios menos favorables. Es destacable que las mujeres que se encuentran en el quintil más elevado de

El estudio DASH ha demostrado que una dieta rica en frutas, verduras y lácteos desnatados disminuye la presión arterial

ingesta de lácteos (bajos en grasa o totales) toman significativamente más calcio y vitamina D, mientras que las mujeres que están en el quintil más alto de consumo de lácteos ricos en grasa no toman más calcio y toman significativamente menos vitamina D. Es evidente que se trata de grupos con hábitos alimentarios muy diferentes.

La menor incidencia de hipertensión en mujeres de mediana edad y ancianas, que se observa al aumentar el consumo de lácteos (pobres en grasa y totales) puede deberse al mayor aporte de:

► **Calcio**, que puede disminuir la actividad del sistema de renina-angiotensina, mejorar el balance de sodio-potasio e inhibir la vasoconstricción. **La alta ingesta de calcio facilita también la pérdida de peso y aumenta la sensibilidad a la insulina**, lo que puede contribuir a su acción disminuyendo la presión arterial. De hecho la asociación entre consumo de lácteos pobres en grasa y reducido riesgo de hipertensión se atenúa al ajustar por ingesta de calcio, lo que pone de relieve la importancia del calcio en esta asociación.

► La **Vitamina D** mantiene el equilibrio de calcio en el organismo, regulando su absorción e interaccionando con la hormona paratiroidea. **La deficiencia en esta vitamina puede favorecer el progreso de hipertensión por inadecuada estimulación del sistema renina-angiotensina**. El impacto moderado de la ingesta de vitamina D en la asociación entre consumo de lácteos pobres en grasa y riesgo de hipertensión pone de relieve que la vitamina solo explica parcialmente el efecto hipotensor de los lácteos pobres en grasa. Por otra parte, el hecho de que la vitamina D se pueda sintetizar en la piel por exposición a la luz solar hace difícil interpretar la influencia asociada solo a su ingesta.

► Además del calcio y la vitamina D, existen otros componentes de los lácteos, como la

lactosa, las proteínas lácteas y péptidos derivados, así como el potasio y el magnesio, con posibles efectos hipotensores.

► Por último, el aporte dietético de calcio es **el que se asocia con un descenso de la presión arterial, que no se observa con suplementos**, lo que pone de relieve que es la dieta total la que ejerce la principal influencia, no un suplemento aislado. En este sentido los hábitos alimentarios de los consumidores de mayores cantidades de lácteos (o consumidores de mayores cantidades de lácteos desnatados) pueden marcar alguna diferencia.

## Consideraciones finales

Las Guías Alimentarias Americanas (Dietary Guideline from the US Department of Agriculture, 2005) aconsejan que la mayoría de los americanos incrementen su consumo de lácteos hasta 3 raciones/día. Los resultados del estudio de Wang y col. (2008) ofrecen un soporte adicional para esta recomendación, desde la perspectiva de prevención de la hipertensión, poniendo especial énfasis en la importancia de los productos pobres en grasa.

Las guías marcadas para población española aconsejan tomar 2-3 raciones de lácteos por día, en población general y 3-4 raciones/día en ancianos. Pautas que no son alcanzadas por un elevado porcentaje de individuos. Es conocido el impacto negativo que puede tener esto en su salud ósea, pero los resultados del estudio de Wang y col. (2008) y otros anteriores ponen de relieve otro riesgo en relación con el control de la presión arterial y riesgo cardiovascular posterior.

Para controlar la presión arterial es frecuente aconsejar una pérdida de peso y una restricción en el consumo de sal, pero además (teniendo en cuenta los resultados del estudio comentado), el incremento en el consumo de lácteos adquiere especial relevancia.



En el próximo Infolácteos...

## FeNIL presente en los congresos SEMERGEN Y SEMFYC

FeNIL acudirá con el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" al **XXX Congreso de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, "La atención primaria en el siglo XXI: Ampliando horizontes", que tendrá lugar del 15 al 18 de octubre en el Centro de Eventos de la Feria de Valencia. Asimismo, estará presente en el **XXVIII Congreso de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)** a celebrar del 19 al 22 de noviembre en el Palacio Municipal de Congresos de Madrid.

La presencia en ambos congresos se encuentra enmarcada en las acciones dirigidas a profesionales de la salud que promueve la campaña, y resulta necesaria debido a la implicación directa de este colectivo en la educación nutricional de los distintos grupos poblacionales. Su conocimiento y capacidad de transmitir unas pautas nutricionales adecuadas son esenciales para potenciar la salud en las diversas etapas de la vida.

Plan de Nutrición, Salud y Comunicación



INSUSTITUIBLES

## Guías de Lácteos en Cardiología y Geriatría

FeNIL planea en el próximo trimestre el lanzamiento de la "Guía de Lácteos en Cardiología" y la "Guía de Lácteos en Geriatría". El Dr. Basilio Moreno, Especialista en Endocrinología y Nutrición de la Unidad de Obesidad, Hospital Gregorio Marañón (Madrid); la Dra. Rosa Ortega, catedrática de nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y la Dra. Manuela Juárez, Profesora de Investigación del CSIC, han asesorado y aportado sugerencias bibliográficas sobre los contenidos de estas guías que tendrán una amplia difusión.

Cardiólogos y geriatras encontrarán en ambas guías, realizadas por este comité de prestigiosos expertos, una serie de recomendaciones nutricionales sobre el consumo de lácteos, los valores nutricionales de los lácteos y los principales beneficios que su consumo comporta para la salud cardiovascular y la salud de nuestros mayores.

## CONTACTO INFOLÁCTEOS

Boletín informativo trimestral del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010"

**Edita:** Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL)

**Directora:** Almudena López Matallana

**Redacción:** Ogilvy Healthworld

**Contacto:** 91 451 23 97 o lacteos.insustituibles@ogilvyhealthworld.com



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA UNIÓN  
EUROPEA Y ESPAÑA



MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO  
FEGA

