

# INFO LACTEOS



Madrid, Noviembre 2008

Nº 3

## EDITORIAL

Permítanme, antes de nada, mostrarles mi alegría al cumplirse un año de la puesta en marcha del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010". Ha sido un año de duro trabajo y resultados gratificantes. Desde la presentación de la campaña en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid, ante los socios de FeNIL, autoridades e instituciones y medios de comunicación, han sido múltiples las actividades realizadas. La presencia en Alimentaria '08, en el 53 Congreso de la Asociación Española de Pediatría, así como la 50ª Edición del Día Internacional Lácteo, son tan sólo algunas de las muchas acciones realizadas con excelentes resultados en el marco de este plan que cuenta con tanta gente involucrada y que tanto nos ilusiona.

Desde este editorial quiero felicitar a todos aquellos que están haciendo posible el desarrollo de esta campaña: socios, administraciones, ciudadanos y, cómo no, a la plantilla de FeNIL, siempre con vocación de servicio. Asimismo, quiero expresar mi especial agradecimiento a la inestimable colaboración en este número de Infolácteos de D. Ángel Fálder Huerta, Administrador en la Unidad de Promoción de Productos Agrarios de la Dirección General de Agricultura y Desarrollo Rural de la Comisión Europea.

De cara al futuro más inmediato, el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación comienza su andadura en este segundo año y este boletín de Infolácteos muestra algunas de las próximas iniciativas que nos ocuparán en los próximos meses, así como aquellas que han tenido lugar recientemente. Entre ellas, la presencia de la campaña en SEMERGEN, semFYC o la charla demostración que podremos disfrutar en Fisalud 2008.

Espero que disfruten del contenido de estas páginas.

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

## Todo en menos de un segundo<sup>1</sup>

Al principio se trata sólo de un olor acre que se va expandiendo lentamente por la habitación. Pasados unos minutos se transforma en un aroma dulce, que se impregna en la ropa, fluye hacia el corazón y se aposenta en la memoria. Un aroma blanco y sinuoso, como el vapor que desprende la olla donde la leche cruda hierve a fuego lento.

Hace ya más de treinta años que mi padre me enseñó cómo fabricar la cuajada, y cada vez que me encuentro ante este postre delicioso, los mismos recuerdos se agolpan en mi cabeza. Puntuales, obstinados, recordándome otros tiempos y otros usos, pero siempre los mismos sabores. Unos sabores que hoy, sumergidos en las prisas y agobiados por lo inmediato, parece que hemos olvidado o, cuando menos, dejado de lado.

Por eso el esfuerzo que la FeNIL ha empeñado en este "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010", cofinanciado al 50% por la Unión Europea, no podía llegar más a tiempo. En una época en la que ya no hablamos de personas, sino de consumidores, ni de gustos sino de opciones de compra, las campañas de promoción genérica que divulgan los beneficios, diversidad y calidad de los productos lácteos se antojan más necesarias que nunca. Ninguna buena historia se gasta, por muchas veces que se cuente.

Los estudiosos del marketing han establecido que un consumidor sólo emplea milésimas de segundo en escoger los productos que incluye en la cesta de la compra. Su decisión se ve influenciada por una multitud de factores que confluyen en su mente en un lapso de tiempo minúsculo: los gustos personales, los hábitos alimenticios, el conocimiento del producto y, cómo no, el precio expuesto. Desafortunadamente, este último factor, sujeto en ocasiones a variaciones caprichosas, parece haberse constituido en el elemento predominante de las decisiones de aquellos consumidores menos informados.

Por esta razón, las campañas de información y promoción de productos agrarios cofinanciados por la Unión Europea en virtud del Reglamento 3/2008, tienen como objetivo fundamental aumentar y mejorar el conocimiento de la riqueza y variedad de los productos comunitarios. Para que el precio, sin dejar de ser un factor importante, no sea el único a tener en cuenta.

**D. Ángel Fálder Huerta,**  
Dr. Ingeniero Agrónomo. Administrador en la Unidad de Promoción de Productos Agrarios de la Dirección General de Agricultura y Desarrollo Rural de la Comisión Europea

## SUMARIO

### En portada <<1

Editorial D. Luis Calabozo,  
Director General de FeNIL

D. Ángel Fálder Huerta,  
Administrador en la Unidad de  
Promoción de Productos Agrarios  
de la Dirección General de Agricultura  
y Desarrollo Rural de la Comisión  
Europea.

### Eventos <<2, 3 y 4

FeNIL presente en SEMERGEN y  
semFYC

### Novedades <<5

Un año del Plan de Nutrición, Salud y  
Comunicación

### Sección científica <<6 a 7

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

### Noticias <<8

FeNIL presente en

# SEMERGEN y semFYC

Los médicos de atención primaria asistentes al

**30 Congreso de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), celebrado del 15 al 18 de octubre en Valencia**, pudieron acceder a la Guía de Lácteos en Cardiología editada por la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) en el marco de su "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010".

El Plan instaló en ambos congresos un stand en la zona comercial. El stand mostraba los principales mensajes de la campaña, así como información sobre la importancia de los lácteos en la dieta. Asimismo, en SEMERGEN se incluyó en la cartera del congresista un tarjetón con un cuestionario que invitaba a visitar el stand y anunciaba que recibirían la Guía de Lácteos en Cardiología a cambio de entregar el tarjetón con la encuesta. Por su parte, en semFYC un mago hizo saber a los congresistas que podían recibir en primicia la Guía de Lácteos en Geriatría.

En el stand de la campaña presente en SEMERGEN y semFYC, se entregaron a los médicos de atención primaria material informativo como el Infolácteos, dípticos, imanes de nevera y bolígrafos, así como Guías de Lácteos en Cardiología y Geriatría.

El objetivo de la Guía de Lácteos en Cardiología y la Guía de Lácteos en Geriatría, enviada con anterioridad a los congresos a cardiólogos y geriatras, es aportar una serie de recomendaciones nutricionales sobre el consumo de lácteos, así como unas útiles equivalencias entre raciones; comentar los valores nutricionales de los lácteos, revisar el concepto de alimentos funcionales y resumir los principales beneficios que el consumo de lácteos comporta para la salud cardiovascular y para la salud de nuestros mayores.



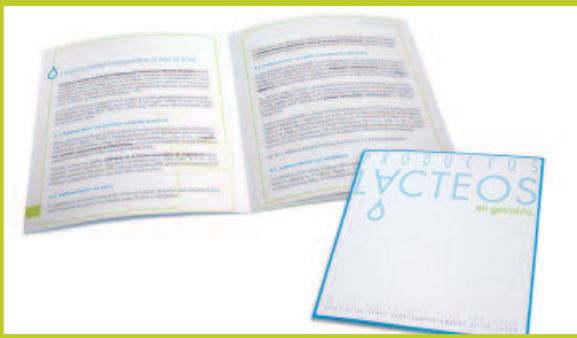
Los asistentes al congreso recogen la Guía

Asimismo, los profesionales de la salud que acudieron al **XXVIII Congreso de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)**, celebrado del **19 al 22 de noviembre en el Palacio de Congresos de Madrid**, pudieron obtener la Guía de Lácteos en Geriatría.

Decálogo de los Lácteos en Cardiología



1. El cardiólogo y el médico de atención primaria son profesionales directamente implicados en la educación nutricional más saludable para el corazón. Por ello, su conocimiento y capacidad de transmitir unas pautas nutricionales adecuadas son esenciales para potenciar la salud cardiovascular.
2. Es aconsejable seguir las pautas nutricionales reflejadas en la pirámide de la alimentación, adaptadas a la realidad española. Para el adulto, el número de raciones recomendadas es de 2-3 raciones diarias de lácteos.
3. Los lácteos son alimentos muy completos y equilibrados debido a la riqueza y variedad de sus elementos nutritivos. Por ello se consideran uno de los pilares de la dieta, tanto durante la niñez y adolescencia como en la edad adulta.
4. Los productos lácteos son alimentos especialmente ricos en proteínas y calcio de fácil asimilación, capaces de satisfacer los requerimientos energéticos del adulto. El gran aporte de calcio proporcionado por los productos lácteos (65-75% de la Cantidad Diaria Recomendada) resulta notable no sólo en cantidad sino también en biodisponibilidad.
5. Las proteínas lácteas cubren las necesidades de aminoácidos del ser humano, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. Estas, dada su elevada digestibilidad y valor biológico, se definen como proteínas de alta calidad.
6. Las proteínas de la leche, tras la acción de las bacterias lácticas durante la fermentación, dan lugar a péptidos bioactivos con posible efecto antihipertensivo, antioxidante, inmunomodulante y antimicrobiano.
7. Constituyentes de los lípidos presentes en los productos lácteos, como el ácido butírico, la esfingomiélna y el ácido linoleico conjugado, pueden tener efectos cardioprotectores.
8. La amplia variedad de productos lácteos permitirá adecuar el lácteo que mejor se adapte a las necesidades de cada persona.
9. Los lácteos presentan muy buenas cualidades para convertirse en alimentos funcionales que, manteniendo los atributos sensoriales de los tradicionales, proporcionan beneficios para la salud, como la cardiovascular, más allá de los efectos nutricionales habituales.
10. Entre los beneficios de los lácteos sobre la salud cardiovascular se pueden citar su ayuda para mantener el peso y reducir el porcentaje de grasa corporal, su contribución a un mejor equilibrio nutricional, o la protección frente a factores de riesgo cardiovascular (presión arterial elevada, resistencia a la insulina, agregación plaquetaria o desencadenantes del proceso ateroesclerótico).



## Decálogo de los Lácteos en Geriatría

1. El geriatra es un profesional directamente implicado en la educación nutricional del anciano. Por ello, su conocimiento y capacidad de transmitir unas pautas nutricionales adecuadas son esenciales para potenciar la salud en esta etapa de la vida.
2. Es aconsejable seguir las pautas nutricionales reflejadas en la pirámide de la alimentación, adaptadas a la realidad española y a las necesidades nutricionales del anciano. El número de raciones recomendadas es de 3-4 raciones diarias de lácteos.
3. Los lácteos son alimentos muy completos y equilibrados debido a la riqueza y variedad de sus elementos nutritivos. Por ello se consideran uno de los pilares de la dieta del anciano.
4. Los productos lácteos son alimentos especialmente ricos en proteínas y calcio de fácil asimilación, que además ayudan a satisfacer los altos requerimientos energéticos del anciano.
5. El gran aporte de calcio proporcionado por los productos lácteos (65-75% de la CDR) resulta notable no sólo en cantidad sino también en biodisponibilidad.
6. Las proteínas lácteas cubren las necesidades de aminoácidos del ser humano, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. Estas, dada su elevada digestibilidad y valor biológico, se definen como proteínas de alta calidad.
7. En comparación con otros alimentos, la grasa de la leche tiene una elevada proporción de ácidos grasos de cadena corta y media, lo que facilita su digestibilidad.
8. La amplia variedad de productos lácteos permitirá elegir el lácteo que mejor se adapte a las necesidades de cada individuo.
9. Los lácteos presentan muy buenas cualidades para convertirse en alimentos funcionales que, manteniendo los atributos sensoriales de los tradicionales, proporcionan beneficios para la salud.
10. Entre los beneficios de los lácteos sobre la salud del anciano se pueden citar cómo su consumo a lo largo de la vida permite conseguir un pico de masa ósea adecuado lo que ayuda a reducir la incidencia de fracturas, la ayuda para mantener el peso y reducir el porcentaje de grasa corporal, el mejor equilibrio nutricional, y la protección frente a factores de riesgo cardiovascular como una presión arterial elevada, la resistencia a la insulina, la agregación plaquetaria, la obesidad o el proceso aterosclerótico.



## FeNIL celebra el primer año del “Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010”

El “Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010”, puesto en marcha por la Federación de Industrias Lácteas (FeNIL) y cofinanciado por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y la Unión Europea, cumple un año de andadura.

La campaña, que se inscribe dentro de las ayudas a la promoción de productos agroalimentarios en el mercado interior de la Unión Europea, tiene por objetivo volver a poner de moda el consumo de leche y productos lácteos en un entorno en el que el consumo desciende y existe una creciente preocupación por la salud y la alimentación. Este objetivo ha estado presente en las acciones realizadas en este primer año de campaña y estará presente de cara al futuro en todas las acciones de comunicación a realizar.

En este primer año de desarrollo de la campaña, son muchas las acciones desarrolladas hasta el momento. Entre ellas, la puesta en marcha del Comité de Expertos, un equipo multidisciplinar que asesora todas las acciones del plan, formado por 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; la Dra. Manuela Juárez, Profesora de Investigación del CSIC; la Dra. Lucrecia Suárez, de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición Infantil del Hospital Ramón y Cajal de Madrid y D. Bartolomé Bonet, de la Fundación Hospital de Alcorcón, Pediatría y Neonatología.

De igual modo, se ha desarrollado material informativo como la Guía de Lácteos en Pediatría, Cardiología y Geriatría, las cuales han gozado de un gran éxito; el boletín Infolácteos, con toda la actualidad científica, relativa a la campaña y a los beneficios nutricionales de los productos lácteos o el microsite [www.lacteosinsustituibles.es](http://www.lacteosinsustituibles.es), con información para los profesionales de la salud, consumidores y medios de comunicación.

Asimismo, se ha establecido la presencia de la campaña en congresos tales como el de la Asociación Española de Pediatría, Alimentaria '08, SEMERGEN o semFYC, sin olvidar la presentación de la campaña en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid o la presencia en la celebración del 50º Día Internacional Lácteo.

El gabinete de comunicación del “Plan de Nutrición, Salud y Comunicación” ha respaldado las diversas acciones realizadas y ha promovido mensajes positivos en relación a los productos lácteos y sus beneficios nutricionales para los distintos grupos poblacionales.

Son múltiples las acciones desarrolladas en el marco del Plan a lo largo de este primer año y muchas las que quedan por realizar en los próximos dos años de campaña.



## INGESTA DE CALCIO EN LA DIETA Y RIESGO DE ACCIDENTE CARDIOVASCULAR, SUS SUBTIPOS Y CARDIOPATÍAS EN LA POBLACIÓN JAPONESA

Umesawa M, Iso H, Ishihara J, Saito I, Kokubo Y, Inoue M, Tsugane S for the JPHC Study Group. Dietary Calcium Intake and Risks of Stroke, Its Subtypes, and Coronary Heart Disease in Japanese. The JPHC Study Cohort I. Stroke. 2008 Sep;39(9):2449-56. Versión on line: <http://stroke.ahajournals.org/cgi/content/full/39/9/2449>

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

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

Algunos estudios encuentran beneficios en protección cardiovascular (especialmente frente a accidentes cerebrovasculares) asociados al aumento en la ingesta de calcio, aunque otros no encuentran estos resultados. Se plantea la posibilidad de que la ingesta media del mineral y la procedencia (láctea/no láctea del calcio ingerido) pueda tener alguna importancia en las diferencias de resultados entre estudios.

Para profundizar en este tema Umesawa y col. hicieron el seguimiento de 41.526 varones y mujeres japoneses de 40-59 años, sin antecedentes de padecimiento de enfermedad cardiovascular o cáncer y que completaron un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos al iniciar el estudio, los sujetos fueron seguidos desde 1990 hasta 2003. En este periodo se produjeron 1.321 accidentes cerebrovasculares (664 isquémicos y el resto hemorrágicos), entre los estudiados, junto con 322 casos de enfermedad coronaria.

Los resultados de la investigación ponen de relieve una **asociación inversa entre ingesta de calcio** (total y especialmente del procedente de lácteos) **y riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares** entre japoneses adultos, aunque no se encuentra asociación entre ingesta de calcio y riesgo cardiovascular global. Sin embargo, teniendo en cuenta que los accidentes cerebro vasculares son la principal causa de muerte en Japón, es evidente la importancia de los resultados obtenidos.

El impacto del beneficio asociado a la mayor ingesta de calcio en japoneses puede deberse a que su ingesta habitual es bastante baja (500-550 mg/día), en comparación con poblaciones occidentales (con ingesta de 750-1000 mg/día).

Como posibles mecanismos responsables de la asociación inversa encontrada entre ingesta de calcio y la incidencia de accidentes cerebrovasculares, se pueden citar el efecto hipotensor del calcio constatado en estudios de observación y metaanálisis (dado que la

hipertensión es factor de riesgo cardiovascular), pero además **el calcio reduce la agregación de las plaquetas y disminuye los niveles de colesterol formando complejos insolubles con los ácidos grasos** (reduciendo su absorción).

Respecto al mayor impacto del calcio procedente de lácteos, la diferencia puede deberse a que **el calcio de la leche y productos lácteos puede ser absorbido más eficientemente que el de otros alimentos**, probablemente porque la caseína aumenta su absorción.

Se señala como limitación del estudio el no haber controlado la utilización de suplementos de calcio, aunque su uso es poco frecuente en japoneses (sólo un 3% los utilizan). Se valora positivamente el gran tamaño de la muestra y la metodología utilizada, estudiando individuos de la población general, y no los procedentes de hospitales o consultas médicas. Por otra parte, se estudia la incidencia de la enfermedad cardiovascular, no sólo la mortalidad (que puede estar influida por el tratamiento).

Aunque estudios previos muestran que una alta ingesta de sodio y baja ingesta de potasio están asociadas a un incremento en el riesgo de muerte por un accidente cerebro vascular, en parte debido al incremento en las cifras de presión arterial, el presente estudio añade la evidencia de que **la ingesta de calcio puede reducir el riesgo de accidente vascular cerebral, independientemente de la ingesta de sodio o potasio.**

Este importante estudio prospectivo, analizando una muestra de adultos de gran tamaño, pone de relieve el impacto de la ingesta de calcio (especialmente del procedente de lácteos) en la protección frente a las enfermedades cerebrovasculares. Añade una evidencia científica que avala la conveniencia de aumentar el consumo de lácteos, especialmente en poblaciones que toman menos de la cantidad aconsejada (2-3 raciones/día) para conseguir una mayor protección frente a accidentes cerebrovasculares.



## CONSUMO DE LÁCTEOS Y ENFERMEDAD PERIODONTAL: EL ESTUDIO HISAYAMA

Y Simazaki, T Shirota, K Uchida, K Yonemoto, Y Kiyohara, M Lida, T Sato, Y Yamashita.  
J Periodontol 2008; 79:131-137

Comentado por el **Dr. Bartolomé Bonet.**

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

El artículo de Shimazaki y col. pone de manifiesto que la ingesta de productos lácteos que contienen ácido láctico (yogur) disminuye la incidencia de Periodontitis, enfermedad dental que produce inflamación de las encías, secundaria a infección bacteriana. En la edad adulta, la periodontitis es una de las enfermedades dentales más frecuentes, afectando en general a un 30-50% de la población adulta, si bien las formas más graves se presentarían en menos del 10% de la población. La periodontitis no sólo tiene limitados sus efectos a la cavidad oral, si no que su presencia también se ha relacionado con diversas enfermedades sistémicas, entre las que se incluye un mayor riesgo de partos prematuros, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

En el presente estudio Shimazaki y col. analizaron la relación entre la ingesta de productos lácteos y la enfermedad periodontal, observando que la ingesta de productos lácteos que contienen ácido láctico (yogur) se relaciona con una menor incidencia de enfermedad periodontal.

El hecho de que este efecto beneficioso se vea limitado a un tipo determinado de lácteos sugiere que el efecto no es mediado por la ingesta de calcio, sino que podría estar relacionada con los microorganismos (*Lactobacillus*) que contienen estos productos, es decir, que sería un efecto de los probióticos. La ingesta de estos productos, con un alto contenido en *Lactobacillus*, presumiblemente modificará la flora oral, facilitando la presencia de determinados organismos beneficiosos y disminuyendo la tasa de bacterias que conducen a la inflamación de las encías. Es evidente que el artículo no pretende indicar que la forma de prevención la periodontitis es la ingesta de yogur, suplantando a otras medidas como son el lavado de dientes y los enjuagues bucales, pero si es otra forma de

modificar el micro hábitat oral hacia una forma más sana y prevenir el desarrollo de enfermedades con gran repercusión.

Tal vez lo más interesante del presente estudio es poner de manifiesto cómo pequeñas modificaciones dietéticas, en este caso la ingesta de yogur, puede modificar la incidencia de determinadas enfermedades. Desconocemos si la ingesta de este tipo de productos desde una edad más temprana puede modificar la flora bucal, disminuyendo la colonización o el número de cepas de determinados organismos causantes de la periodontitis. Indudablemente el presente artículo brinda a desarrollar otros estudios que nos permitan conocer cómo los lácteos con determinados probióticos modifican la flora bucal y qué consecuencias podría tener ello en poblaciones de elevado riesgo de desarrollar periodontitis, concretamente el grupo de fumadores, donde la incidencia de periodontitis es más elevada.

...la ingesta de productos lácteos y la enfermedad periodontal, observando que la ingesta de productos lácteos que contienen ácido láctico (yogur) se relaciona con una menor incidencia de enfermedad periodontal.



En el próximo Infolácteos...

## FeNIL presente en FISALUD 2008

FeNIL acudirá con el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" a **FISALUD 2008**, que este año se celebrará en el Pabellón 10 de IFEMA.

La campaña estará presente en el Auditorio de Cocina Saludable, espacio habilitado para dar charlas y degustaciones.

La charla-demo tendrá lugar el próximo **jueves 27 de noviembre de 11:00 a 12:15** de la mañana e irá dirigida a 150 alumnos de instituto.

Julius de Canal Cocina, cocinero que ha publicado varios libros de recetas y presenta

el programa "22 minutos", será la persona encargada de impartir la charla-demo dirigida a jóvenes y orientada a la importancia de tomar leche y lácteos.

Julius demostrará la importancia del consumo de leche y lácteos a través de la realización de recetas saludables con estos productos.

Durante el desarrollo de las distintas recetas con la ayuda de voluntarios, irá lanzado los mensajes sobre la multitud de beneficios nutricionales que los productos lácteos comportan para este grupo poblacional.

## ¿Qué opinan los médicos de atención primaria en relación al consumo de productos lácteos?

El próximo boletín de Infolácteos contendrá las principales opiniones de los médicos de atención primaria en relación al consumo de los productos lácteos y los beneficios nutricionales que estos comportan en la salud de los que los consumen. En los congresos SEMERGEN y semFYC se entregó a los asistentes un tarjetón con un cuestionario que invitaba a visitar el stand y anunciaba que recibirían la Guía de Lácteos en Cardiología y Geriatría a cambio de entregar el tarjetón con la encuesta.

En el nº 4 de Infolácteos se analizarán las principales respuestas a dicha encuesta, las cuales 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 los médicos de atención primaria.

## 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](mailto:lacteos.insustituibles@ogilvyhealthworld.com)

<sup>1</sup> Las opiniones expresadas en esta contribución sólo comprometen al autor y no a la Institución para la cual trabaja.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA UNIÓN  
EUROPEA Y ESPAÑA.



MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO  
FEGA

