

INFO LÁCTEOS



Madrid, Mayo 2009

Nº 5

EDITORIAL

Este número de Infolácteos otorga un gran peso a los contenidos puramente científicos debido, principalmente, a la actualidad sobre la que diariamente hacemos seguimiento y que ha hecho referencia al valor nutricional y las propiedades saludables de la leche y los productos lácteos. Por ello, y para recalcar los beneficios del consumo de lácteos, incluimos en esta edición un artículo comentado por la Dra. Manuela Juárez, Profesora de Investigación del CSIC, sobre el simposio "Actualización sobre la grasa de la leche y las enfermedades cardiovasculares". Además, en la habitual sección científica, el Dr. Bartolomé Bonet, Jefe de la Unidad de Pediatría de la Fundación Hospital de Alcorcón, comenta un artículo centrado en el consumo de lácteos en deportistas.

Por otra parte, D. Eduardo Baamonde, Director General de Cooperativas-Agroalimentarias, aporta su visión de los resultados obtenidos hasta el momento tras la realización de las diversas acciones del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010".

Otros asuntos tratados son el lanzamiento del "Libro Blanco de los Lácteos", la puesta en marcha de las acciones en centros educativos, así como las novedades que vendrán con la inauguración del próximo trimestre.

Continuamos con los objetivos fijados y la actividad constante. Continuamos trabajando duro por y para el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación.

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

Con el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos puesto en marcha por FeNIL, en 2007, se está logrando cubrir una de las grandes carencias del sector agroalimentario español: la falta de agilidad a la hora de transmitir a la sociedad todas las características de un alimento de una forma genérica; desde el sector productor del mismo.

En el caso de la leche y los productos, esta necesidad de "conectar" con la sociedad y, especialmente, con los grupos generadores de opinión, era esencial ante los mensajes claramente negativos que recibían una serie de grupos de población por parte de algunos miembros destacados del colectivo de pediatras, nutricionistas o alergólogos.

Esta labor de difusión de la calidad y de los beneficios nutricionales de la leche y de los productos lácteos, desde Cooperativas Agroalimentarias, nos parece de suma importancia ya que para las cooperativas, la apuesta por la calidad y su divulgación, es uno de los ejes fundamentales de nuestro trabajo; en este sentido, desde el año 2006 se lleva divulgando y aplicando el referencial de producto: "Leche de Vaca Certificada de Cooperativa". Con esta apuesta, la imagen ante la sociedad de la explotación mejora considerablemente, transmitiendo confianza y calidad en la cadena de valor. Desde las cooperativas consideramos que todos los eslabones de la cadena son claves. En definitiva, se trata de lograr profesionales con visión de futuro y capacidad de adaptarse con rapidez a los nuevos requisitos que los mercados, los consumidores y las normativas exigen al sector lácteo.

Sólo nos queda dar la enhorabuena a FeNIL al apostar por la transparencia de información en el sector lácteo, de lo que nos beneficiamos el conjunto de los eslabones de la cadena de valor de la leche y los productos lácteos; por eso animamos a FeNIL, a que cuando esta primera fase del programa de comunicación acabe en el 2010, a seguir en esta línea, para lo cual contará con el apoyo de Cooperativas Agroalimentarias.

D. Eduardo Baamonde
Director General de Cooperativas-Agroalimentarias

SUMARIO

En portada <<1

Editorial D. Luis Calabozo,
Director General de FeNIL

D. Eduardo Baamonde,
Director General de
Cooperativas-Agroalimentarias

Novedades << 2 y 3

El "Libro Blanco de los Lácteos",
una realidad

Juego y educación sobre
la leche y los productos lácteos

Actualidad << 4 y 5

Por la Dra. Manuela Juárez

Sección científica << 6 y 7

Por el Dr. Bartolomé Bonet

Noticias << 8

El "Libro Blanco de los Lácteos", una realidad



El "Libro Blanco de los Lácteos", una de las acciones planteadas dentro del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" es ya una realidad cuya presentación y lanzamiento se realizará en el marco del Día Internacional Lácteo (DIL) el próximo 4 de junio en el Casino de Madrid.

La Dra. Manuela Juárez, Profesora de Investigación del CSIC; el Dr. Bartolomé Bonet, Jefe de la Unidad de Pediatría de la Fundación Hospital de Alcorcón y la Dra. Rosa Ortega, Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, todos ellos miembros del Comité de Expertos del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación, han

asesorado sobre los contenidos y han aportado sugerencias bibliográficas con el objetivo de que el "Libro Blanco de los Lácteos" se convierta en un documento de referencia y una herramienta de trabajo diaria para los profesionales de la salud.

Los contenidos del "Libro Blanco de los Lácteos" abordarán toda la información relevante sobre la leche y los productos lácteos: la historia de los lácteos; su obtención y procesado; los tratamientos de conservación de la leche y los productos lácteos; su valor nutricional; las propiedades saludables de los lácteos en la salud del niño, el adulto y el anciano; además de información de interés relativa a la intolerancia a la lactosa y los lácteos funcionales.

Juego y educación sobre la leche y los productos lácteos

La realización de acciones dirigidas a los centros educativos incluidas en el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" ya se encuentran en marcha. Todas ellas arrancarán con el comienzo del nuevo año escolar que comenzará en el próximo mes de septiembre.

Los **principales objetivos** de realización de esta campaña dirigida a público general, continúan siendo los mismos que desde el comienzo del plan: **frenar la tendencia decreciente de consumo de leche líquida en España; aumentar y fomentar el consumo de productos lácteos por sus múltiples cualidades saludables y nutricionales; reforzar la creencia establecida de que los lácteos son buenos y comunicar la diversidad de productos lácteos existentes en el mercado.** Los **destinatarios** de esta acción corresponden a las **tres etapas educativas,**

creando acciones ajustadas a los intereses, competencias y currículo de cada una de ellas.

Los alumnos de **Educación Infantil**, con edades comprendidas **entre los 0 y 6 años, podrán disfrutar de un juego pedagógico para realizar en el aula.** Asimismo, recibirán una versión reducida con consejos sobre hábitos de consumo de lácteos en las etapas infantiles para que puedan llevárselo a casa y compartir con sus familias.

Por su parte, los alumnos de **Educación Primaria, de 6 a 12 años,** recibirán **amenas charlas informativas, impartidas por un educador y actividades de participación para los alumnos a modo de taller.** Gracias a juegos como concursos o resolución de enigmas, los alumnos podrán contrastar los conocimientos obtenidos y fijarán los nuevos conocimientos adquiridos. Además, los profesores recibirán material didáctico con actividades para desarrollar de forma autónoma durante el primer trimestre del curso escolar 2007-2010.

Y por último, los **alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, de 12 a 16 años,** disfrutarán de **un juego interactivo dentro del site www.lacteosinsustituibles.es.** El juego se presentará como una competición de resolución de varios enigmas y pasatiempos que permitirán a los estudiantes valorar sus hábitos en el consumo de lácteos, conocer sus propiedades nutricionales y romper con los prejuicios más habituales a su edad. Este juego será accesible a través de los portales educativos de cada comunidad autónoma, clubes deportivos, áreas de juventud, etc.

Todas las acciones tendrán el seguimiento oportuno para lograr los mejores resultados, los cuales se podrán valorar al término de las distintas actividades.

“ACTUALIZACIÓN SOBRE LA GRASA DE LA LECHE Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”

Comentado por la Dra. Manuela Juárez, Profesora de Investigación del CSIC

La asociación entre el consumo de alimentos lácteos y el riesgo de ECV ha sido un tema debatido ampliamente a lo largo de los años. La grasa de leche, debido a su contenido en ácidos grasos saturados, se ha desaconsejado comparándola con otras grasas animales, incluso con las obtenidas a partir de procesos tecnológicos como el de hidrogenación. Sin embargo, por parte de las sociedades de nutrición se ha hecho énfasis en la **importancia de analizar el efecto biológico de los distintos ácidos grasos en relación con el riesgo de enfermedades coronarias.**

La grasa de leche tiene un 60% de ácidos saturados, pero de ellos, sobre el butírico (C4:0), caproico (C6:0), caprílico (C8:0), cáprico (C10:0) y esteárico (C18:0), hay consenso en que no afectan el colesterol plasmático. La grasa láctea es la única que contiene concentraciones substanciales de **ácidos grasos de cadena corta y media (C4 a C10). Los triglicéridos de estos ácidos grasos de la dieta se hidrolizan en nuestro organismo y se absorben desde el intestino al sistema circulatorio sin resíntesis de triglicéridos. Son además empleados como fuente de energía rápida, por lo que tienen baja tendencia a acumularse en tejido adiposo.**

El ácido esteárico, (C18) con una media del 11%, es considerado neutro desde la perspectiva de la salud humana, aunque sin duda es tan efectivo para reducir el colesterol plasmático como el ácido oleico (C18:1), también presente en grasa láctea en concentraciones altas, del 15 al 23%.

Sobre el resto de ácidos saturados, el láurico (C12:0), mirístico (C14:0) y palmítico (16:0), algunos trabajos

han mostrado aumento de colesterol plasmático y LDL-colesterol (LDL-C) cuando se añaden como suplementos a la dieta. Sin embargo, al considerar otras fracciones de lipoproteínas, trabajos recientes en este área han establecido que estos ácidos citados (láurico, mirístico y palmítico) pueden también dar lugar a aumentos en HDL-colesterol, que se asocia con una reducción del riesgo cardiovascular. **Es interesante considerar además que los individuos no toman ácidos saturados ni grasa de leche de forma aislada, sino como parte de una dieta global.**

LA MEMBRANA DEL GLÓBULO GRASO DE LA LECHE CONTIENE ESFINGOLÍPIDOS, QUE EN MODELOS EXPERIMENTALES HAN DEMOSTRADO UNA REDUCCIÓN DEL NIVEL DE LDL Y UN AUMENTO DEL COLESTEROL HDL

Por otra parte, en los productos lácteos se han encontrado proteínas, péptidos y componentes de la fracción grasa de interés para prevenir enfermedades crónicas. Considerando **los lípidos bioactivos de la grasa de leche**, hay que destacar que esta fracción es la **principal fuente natural de ácido linoleico conjugado (CLA)**, que ha mostrado protección frente a carcinogénesis *in vitro* en una amplia gama de células cancerosas humanas e *in vivo* en distintos modelos animales. También se atribuyen al isómero mayoritario de CLA presente en la grasa de leche efectos antiaterogénicos, así como otros efectos saludables.

En la membrana del glóbulo graso de la leche hay cantidades significativas de fosfolípidos, entre los que destacan los **esfingolípidos**, que incluyen a esfingomielinas, cerebrósidos y gangliósidos así como a sus productos de digestión (ceramidas y esfingosinas). Todos ellos son moléculas de elevada actividad, con importantes efectos en la regulación celular. **Se ha descrito que reducen el nivel de LDL y elevan HDL-colesterol en suero.**

Hay evidencia experimental de que el consumo de esfingolípidos inhibe los estados tempranos de cáncer de colon en animales de experimentación.

De la información presentada en este simposio se puede concluir que a pesar de la aportación de ácidos saturados de la grasa de leche en la dieta, **no hay evidencias claras de que el consumo de productos lácteos se asocie a un mayor riesgo de ECV.**

Del conjunto de los temas abordados quizás uno de los de más interés es el que lleva por título: “The Survival Advantage of Milk and Dairy Consumption: an Overview of Evidence from Cohort Studies of Vascular Diseases, Diabetes and Cancer”: Evidencias sobre el consumo de leche y lácteos y la incidencia en enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. En esta conferencia se presentaron los resultados de un meta-análisis sobre diferentes aspectos de riesgos cardiovasculares, síndrome metabólico, cáncer y diabetes.

Se denomina síndrome metabólico al conjunto de varias enfermedades o factores de riesgo en un mismo individuo que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes. En el trabajo se aportan datos de cuatro estudios realizados con un número de sujetos que varía de 800 a 10.000, que consumían más de 4 porciones de lácteos al día, frente a otros que consumían menos de una porción, u otros que consumen en torno a 500 ml de leche, frente a otros que consumen una tercera parte. **El meta-análisis realizado demuestra una reducción significativa del síndrome metabólico (de 0,6-0,8) con un consumo más alto de leche.**

En otra serie de estudios realizados en un número elevado de individuos, en los que se analiza la potencial incidencia del consumo de productos lácteos y ECV,

también se encuentra una reducción del riesgo (entre un 10 y un 15%), aunque en algunos de ellos al utilizar leche baja en grasa los resultados son mejores, frente a los que se utiliza leche entera o enriquecida en grasa. En algunos de los trabajos se hace mención a que otros factores de los hábitos de vida pueden también incidir en el resultado final. Se estima que mayor ejercicio físico puede también influir positivamente en la reducción de este tipo de riesgo.

UN CONSUMO DE MÁS RACIONES DE LÁCTEOS SE HA ASOCIADO A UNA DISMINUCIÓN SIGNIFICATIVA DEL SÍNDROME METABÓLICO

En cuanto al cáncer, la literatura disponible es también muy abundante y en los estudios analizados se indica que el aumento en **el consumo de leche y productos lácteos está asociado con una reducción significativa en cáncer de colon.** El ácido butírico de la grasa de leche, constituye entre un 2-5 % del total de ácidos grasos. La grasa de la leche es la única grasa natural que tiene este ácido graso, que se ha descrito como un agente antitumoral

que inhibe el crecimiento y la diferenciación de células tumorales sobre todo colonias, favoreciendo su apoptosis en animales de experimentación.

Por otra parte, se presentan revisiones de estudios realizados con grupos que se someten al consumo de los dos tipos de productos y la incidencia en determinados riesgos de los citados anteriormente. Los resultados no permiten sacar conclusiones claras para el conjunto de los riesgos, aunque en general la reducción de riesgo es mayor en las dietas de leche baja en grasa. Esto se ha interpretado de la siguiente forma: los individuos que consumen productos bajos en grasa puede que adopten otras conductas definidas como más “saludables”.

La conclusión de los estudios analizados en esta ponencia es que sin duda son necesarios más estudios de investigación, aunque se indica una **evidencia clara de la reducción de ECV y una probable reducción de cáncer de colon.**

LA LECHE: ¿LA NUEVA BEBIDA PARA DEPORTISTAS?

A Review. Brian D Roy Journal of International Society of Sports Nutrition.

Comentado por el **Dr. Bartolomé Bonet**, Jefe de la Unidad de Pediatría de la Fundación Hospital de Alcorcón

Este artículo lleva a cabo una interesante revisión de los beneficios de la ingesta de leche sobre los mecanismos de recuperación tras la realización de ejercicios intensos, tanto en los de musculación como en los ejercicios aeróbicos prolongados. Después de leer detenidamente el artículo, lo primero que uno se pregunta es, ¿cómo no se me ocurrió antes? Es evidente que **la leche desnatada tiene un alto porcentaje de proteínas de elevado valor biológico, así como de hidratos de carbono, especialmente lactosa, en cantidades similares a las bebidas hidrocarbonadas que generalmente ingieren los atletas tras el ejercicio.** Finalmente, la leche también tiene un alto contenido en sales minerales. Como veremos a continuación, estos tres elementos que juegan un papel clave en los procesos de recuperación que se llevan dentro del organismo tras la realización del ejercicio intenso. Recapacitando, tiene mucho sentido el utilizar la leche desnatada para este menester, en sustitución de las múltiples bebidas que hay en el mercado, con diferente composición y con aportes predominantemente de hidratos de carbono y minerales.

LA LECHE DESNATADA FAVORECE LA DISMINUCIÓN DE LA MASA GRASA, OTRO OBJETIVO QUE BUSCAN LOS DEPORTISTAS

El objetivo de los ejercicios de musculación es el aumento de la masa muscular y la disminución de la masa grasa. Para ello, los deportistas con frecuencia utilizan dietas ricas en proteína que aporten el substrato preciso junto al ejercicio para poder aumentar la masa muscular, compuesta fundamentalmente de proteínas. ¿Qué papel puede representar la ingesta de leche desnatada en este proceso de aumento de la masa muscular? El aumento de la masa muscular implica una síntesis proteica superior a la destrucción de la misma que se lleva a cabo con el ejercicio.

Diferentes estudios han puesto de manifiesto **que la ingesta de leche desnatada después del ejercicio de musculación favorece la síntesis proteica.** Esto sería debido a la ingestión de proteínas alto valor biológico, con una absorción lenta, lo que favorecería un aporte elevado de aminoácidos de alto valor biológico durante un periodo de tiempo prolongado, mayor que el observado con la ingesta de otras proteínas. De hecho la ingesta de proteínas de leche de soja, que presentan una absorción más rápida que las procedentes de la leche de vaca, no aporta este beneficio. En estos deportistas,

la ingesta de lácteos desnatados también favorece la disminución de la masa grasa, otro de los objetivos que buscan los deportistas. Por lo tanto la ingesta de lácteos tras los ejercicios de fortalecimiento de la masa muscular facilitarían el aumento de la misma y la disminución de la grasa corporal. Efectos que no han sido puestos de manifiesto con algunas de las soluciones que, con frecuencia, usan estos deportistas.

¿Cuál es el papel de los lácteos en los ejercicios aeróbicos prolongados? Los ajustes nutricionales que deben llevarse a cabo durante el ejercicio aeróbico intenso varían considerablemente a lo largo del mismo. Son muy diferentes los requerimientos nutricionales, antes, durante y después del ejercicio aeróbico intenso. Probablemente donde **los beneficios de la ingesta de lácteos sean más evidentes es durante la fase de recuperación tras un periodo prolongado de ejercicio aeróbico.** En este sentido, la ingesta de leche desnatada, por su elevado contenido en lactosa, permite una recuperación en los niveles de glucógeno muscular similar a la observada con las bebidas ricas en hidratos de carbono que habitualmente se ingieren tras el ejercicio.

Otro beneficio de los lácteos es el de facilitar la rehidratación y la

restauración de las sales minerales, habida cuenta que la sudoración profusa que tiene lugar con el ejercicio aeróbico intenso da lugar a una importante pérdida de agua y sales minerales. La ingesta de lácteos aporta agua y sales minerales, pero a diferencia de otras sustancias, los lácteos desnatados dan lugar a un vaciado gástrico más lento que el observado tras la ingesta de otras soluciones utilizadas para los mismos fines, lo que facilita una aporte mantenido de líquidos y sales minerales durante un periodo de tiempo más prolongado, evitando las oscilaciones en la osmolaridad plasmática que pueden existir con la ingesta rápida de otras soluciones hidrocarbonadas e hidroelectrolíticas utilizadas para la recuperación tras el ejercicio aeróbico intenso. También ha sido demostrado que los lácteos facilitan la rehidratación de forma más eficaz que las bebidas que habitualmente se toman tras el ejercicio.

En resumen, el presente artículo muestra los datos que existen en la literatura donde se pone de manifiesto que, tras el ejercicio, la ingesta de leche desnatada presenta las mismas o mayores ventajas que la ingesta de los líquidos que habitualmente se toman tras el ejercicio, en el caso de los ejercicios anaeróbicos (ejercicios de musculación) favoreciendo la síntesis proteica y el desarrollo de la masa muscular y tras el ejercicio aeróbico intenso, la recuperación de los niveles musculares de glucógeno, así como de líquidos y sales minerales.

NOTICIAS



En el próximo Infolácteos...

EL PLAN DE NUTRICIÓN, SALUD Y COMUNICACIÓN EN TV Y RADIO

En el próximo trimestre, FeNIL producirá el spot de televisión basado en la maqueta presentada bajo el concepto "Productos Lácteos, Insustituibles", así como la cuña de radio con los mensajes del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010".

La emisión del spot y de las cuñas se realizará en canales de televisión y emisoras de radio nacionales. Asimismo, para lograr que esta acción dirigida a público general obtenga el máximo alcance, se seleccionarán en la realización del plan de medios aquellos programas y horarios donde se encuentre nuestro público objetivo.

DÍA INTERNACIONAL LÁCTEO (DIL 09')

FeNIL celebrará, en colaboración con el Comité Internacional Lechero (CNL) y el patrocinio de Tetra Pack Hispania, el Día Internacional Lácteo 09' en el Casino de Madrid el próximo 4 de junio. El DIL es una iniciativa internacional ya consolidada 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.

Al igual que en años anteriores, todos los asistentes al acto, representantes del sector lácteo, colectivo médico, administración pública, asociaciones de consumidores y medios de comunicación, podrán disfrutar de la tradicional degustación de productos lácteos.



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

