

INFO LÁCTEOS

Nº 10

Madrid, Julio 2010

EDITORIAL

Con el comienzo del periodo estival tengo el placer, una vez más, de proporcionaros un avance del número 10 del boletín Infolácteos. En esta edición hemos abordado temas de gran interés, tales como los resultados de la campaña de publicidad online realizada en el presente trimestre o los datos obtenidos tras la presencia en el Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y el Congreso de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC). Asimismo, contamos en esta edición con una excelente sección científica a cargo de la Dra. Manuela Juárez y el Dr. Sergio Calsamiglia.

La columna de opinión viene representada por los componentes del Advisory Board de la campaña. La Dra. Manuela Juárez, la Dra. Rosa M. Ortega, la Dra. Lucrecia Suárez y el Dr. Bartolomé Bonet, quienes se embarcaron hace ya casi tres años en esta iniciativa con la misión de dar luz a la parte más científica de este ilusionante proyecto. En su columna nos dan sus pinceladas acerca de lo que ha supuesto, desde su perspectiva, el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación.

Conocer sus percepciones sobre el proyecto nos permite sentirnos orgullosos, una vez más, al comprobar la acogida con la que cuenta la campaña, tanto a nivel institucional, como entre el propio equipo colaborador de la misma.

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

SUMARIO

En portada << 1

Editorial
D. Luis Calabozo,
Director General de FeNIL

Miembros del Advisory Board
del Plan de Nutrición, Salud
y Comunicación de Productos
Lácteos 2007-2010

Novedades << 2 y 3

Los pediatras, aliados
de los lácteos

Éxito en la Red

Sección Científica << 4,5, 6 y 7

Por la Dra. Manuela Juárez
y el Dr. Sergio Calsamiglia

Noticias << 8

UNA COLABORACIÓN ENRIQUECEDORA

Hace ya casi tres años que FeNIL nos presentó el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos y solicitó nuestra colaboración con esta iniciativa. FeNIL planteó la necesidad de que el equipo de expertos que asesoraran los contenidos científicos del Plan fuera multidisciplinar y contó con un endocrino, dos pediatras y dos especialistas en el campo de la nutrición y la composición de los alimentos. Desde el primer momento nos pareció que un plan de comunicación que tenía entre su público a los médicos era una buena idea. Creíamos, y los datos obtenidos a través de las actividades del Plan nos han dado la razón, que era necesario comunicar los beneficios nutricionales de los lácteos, reivindicando su papel dentro de la dieta en cualquier edad y etapa de la vida.

Además, los ataques contra la leche, y contra los lácteos en general, se han venido sucediendo a lo largo de los años y, en muchas ocasiones, esos ataques han venido desde el propio entorno científico. Por cada ensayo clínico que pone en duda los beneficios nutricionales de los lácteos encontramos diez que los respaldan. Comunicar esa evidencia, tanto a los consumidores como a los médicos, es un paso fundamental para el éxito de una campaña como ésta.

La publicación de las Guías de Lácteos ha sido un hito importante, así como el Libro Blanco de los Lácteos, cuya acogida entre la comunidad médica ha sido una grata sorpresa para todos los que hemos trabajado en él. Sabíamos que era un material necesario que se ha realizado con seriedad, tratando de ser exhaustivo sin perder el carácter ágil y práctico que debe tener una publicación de estas características pero, sinceramente, la acogida tan calurosa que ha tenido nos ha llenado de satisfacción.

La colaboración con los medios de comunicación también ha formado parte de nuestro trabajo. Desde la plataforma del Plan hemos contestado los infundados y exagerados ataques contra los lácteos de algunos personajes muy mediáticos, que aprovechan su predicamento en los medios para promocionar sus propias creencias sin darse cuenta del daño que pueden llegar a hacer al fomentar la confusión entre los consumidores quienes, convencidos en ocasiones por la importancia del personaje, pueden llegar a creer sus afirmaciones.

En este equipo de trabajo la pediatría ha estado muy representada. Creemos que los niños y las familias son fundamentales, dado que los hábitos nutricionales se aprenden en la infancia. Ayudar a los padres y madres, a través de los pediatras, a despejar sus dudas y proporcionar a sus hijos una alimentación sana y equilibrada, en la que no pueden faltar los lácteos, ha sido muy interesante.

En definitiva, nos alegramos de haber podido contribuir a dotar de contenido científico a esta campaña y esperamos continuar trabajando en esta línea.

Dra. Manuela Juárez. Profesora de Investigación del CSIC.

Dra. Rosa Ortega. Catedrática de Nutrición. UCM.

Dra. Lucrecia Suárez. Pediatra. Hospital Ramón y Cajal (Madrid).

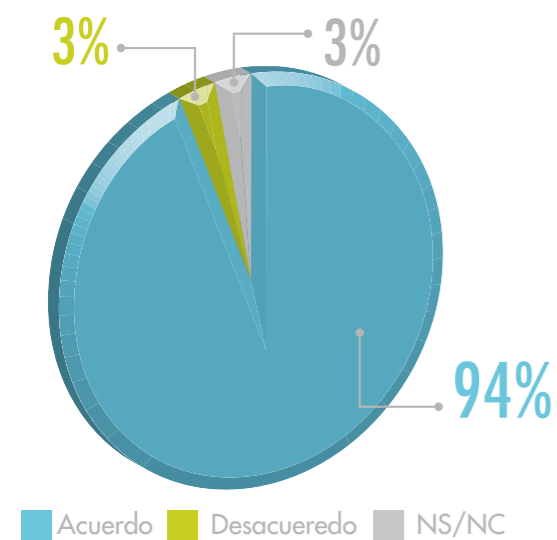
Dr. Bartolomé Bonet. Jefe del Servicio de Pediatría. Hospital Can Mises (Ibiza).

Miembros del Advisory Board del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010

LOS PEDIATRAS, ALIADOS DE LOS LÁCTEOS

En el Congreso de la AEP se recogieron datos de 515 cuestionarios válidos. Del análisis de los datos recogidos se desprende que los pediatras son grandes aliados de los lácteos: un **95%** de los que contestaron a la encuesta considera que **los lácteos son indispensables** en la dieta de todas las personas. Además, un **75%** cree que son **insustituibles**, dado que no creen que los nutrientes que proporcionan los lácteos puedan conseguirse fácilmente con otros alimentos.

Los lácteos son un grupo de alimentos indispensables en la dieta de todas las personas



En cuanto al consumo, existe división de opiniones. Mientras que el **53%** cree que, en general, **el consumo de lácteos en España es insuficiente**, el **43%** afirma que la población española tiene un **consumo adecuado de lácteos**.

Respecto a las situaciones en las que el pediatra decide recomendar, suprimir o reducir el consumo de lácteos, un 40% afirma hacerlo cuando su paciente es intolerante a la lactosa; el 7% cuando se diagnostica una gripe intestinal y otro 7% ante la presencia de enfermedades con exceso de mucosidad. Sólo 6 pediatras, poco más del 1%, mencionaron la APLV, lo que demuestra su escasa prevalencia. Es de destacar que **un 46% no refiere ninguna situación en la que recomiende disminuir o suprimir el consumo de lácteos**.

Con respecto al tipo de lácteos, los desnatados ganan por goleada. La mayoría de los pediatras (el 65%) cree que los lácteos enteros deben consumirse con moderación por su contenido calórico; de hecho, el **23,5% cree que es conveniente que todo el mundo consuma lácteos desnatados**. El 53% se lo recomienda a las personas con sobrepeso y el 35% a las personas con riesgo cardiovascular. **Solo un 12% de los pediatras encuestados recomienda a sus pacientes el consumo de lácteos enteros.**

En esta ocasión, preguntamos a los pediatras si creían que la población era consciente de los beneficios que proporciona a su salud el consumo de lácteos. **Un 43% afirma estar convencido de que la población no conoce estos beneficios**, por lo que al Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos aún le queda trabajo por hacer.



ÉXITO EN LA RED

Cerca de 8.000 visitas a la web del plan son las que ha generado la campaña de banners que se ha podido ver en www.elmundo.es, y www.enfemenino.com.

Durante las cuatro semanas del mes de junio en las que la campaña estuvo activa, se han servido un total de 1.690.885 impresiones, lo que quiere decir que los banners de la campaña han aparecido en pantalla ese número de veces. 7.889 personas hicieron clic en el banner y fueron redirigidos a www.lacteosinsustituibles.es.

La campaña online ha servido de complemento a la presencia en medios convencionales, dado que la campaña ha podido ser vista por los lectores de los principales suplementos dominicales, no solo de medios de tirada nacional sino también de medios regionales y locales, lo que ha permitido una excelente penetración de los mensajes. Nuestro anuncio también ha aparecido en las páginas de salud de los principales diarios de tirada nacional y en las revistas Saber Vivir, Pronto y Ser Padres.

A través de la presencia en radio hemos reforzado los mensajes de la campaña. Dos cuñas, una de 20

y otra de 60 segundos de duración, se han emitido durante los dos programas de radio de máxima audiencia: Hoy por Hoy, de la SER, y Herrera en la Onda, de Onda Cero. Entre los dos, en la hora punta de la mañana (de 7 a 10), acumulan más de siete millones de oyentes.

Con esta campaña se ha conseguido llegar a más de 56% de nuestro público objetivo con una media de 5,3 impactos.

Sin olvidar a los médicos

No hemos olvidado a los médicos en este periodo en el que, además, era importante reforzar la presencia de la campaña en los congresos. Por ello, durante el mes de junio la campaña ha estado presente en Diario Médico y en la revista Atención Primaria.



"THE CONSUMPTION OF MILK AND DAIRY FOODS AND THE INCIDENCE OF VASCULAR DISEASE AND DIABETES: AN OVERVIEW OF THE EVIDENCE"

Peter C. Elwood; Janet E. Pickering; D. Ian Givens y John E. Gallacher
Lipids. DOI 10.1007/s11745-010-3412-5

Comentado por la **Dra. Manuela Juárez**.
Profesora de Investigación del CSIC. Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL, CSIC-UAM)

Este artículo tiene como objetivo hacer una revisión y discusión sobre una serie de estudios de cohortes ya publicados acerca de la incidencia del consumo de leche y productos lácteos sobre todo en enfermedades cardiovasculares (ECV) y diabetes.

Los trabajos publicados se obtuvieron de las bases de datos científicas Medline, Pubmed y ISI Web of Science. **Se trata de trabajos experimentales que realizaron un seguimiento de consumo cuantificado de lácteos en un número importante de individuos de distinta edad, sexo, educación, actividad física y "status" de salud**, incluidos parámetros de lípidos en suero sanguíneo y diabetes. El número de individuos fue variable, pero la mayoría pasan de 7.000, hay varios con 20.000-70.000 y algunos superan los 100.000; con periodos de seguimiento desde un mínimo de 5 hasta un máximo de 68 años.

Finalmente se consideraron un número inferior de estudios de acuerdo con un ensayo de homogeneidad realizado en el conjunto de estudios y la necesidad de incluir solo los que abarcaran suficiente número de datos para poder realizar un metaanálisis.

Además de los trabajos considerados sobre incidencia en las dos enfermedades citadas, otro de los estudios de cohortes analizadas correspondía a consumo de lácteos y su relación general con

muerte por distintas causas. **El metaanálisis realizado sugiere una pequeña pero significativa reducción en la mortalidad general [0,87 (0,77-0,98)], en los individuos que consumían los niveles más altos de lácteos: más de 3 vasos a la semana frente a menos de 1 de leche entera**; más de una pinta-0,47 litros- al día frente a ausencia de consumo, fueron algunos de los datos de consumo indicados en los trabajos discutidos.

En cuanto a consumo de leche y ECV, un estudio muy amplio con más de 17.000 mujeres y hombres seguidos durante 11 años, mostró una relación inversa entre consumo de leche (predominantemente entera) y el riesgo de ECV. En esta línea, **en el conjunto de cuatro metaanálisis realizados, el riesgo relativo general fue menor al aumentar el consumo**, de 0,92 (0,80-0,99) para isquemia coronaria y 0,79 (0,68-0,91) para accidente cardiovascular.

En el caso de consumo de mantequilla, se analizaron 5 estudios de cohortes y solo 3 de ellos incluían suficientes datos para realizar un metaanálisis. Se encontró un nivel de riesgo relativo general menor de la unidad [0,93 (0,84-1,02)], pero los resultados no fueron significativos. Otro estudio considerado con 820 hombres seguidos durante 21 años, concluía que la ingesta de mantequilla no permitía predecir incidencia de ECV.

En el caso del consumo de queso y la relación con riesgo de ECV, se encontraron diferencias en los distintos estudios con una estimación general de riesgo de 0,90 (0,79-1,03).

En el caso del consumo de lácteos y la incidencia en diabetes, se analizaron cinco estudios con los niveles más altos de ingesta de nata, helados y yogur con resultados homogéneos y un riesgo general estimado de 0,85 (0,75-0,96).

Del conjunto de los estudios analizados **se pueden obtener datos indicativos sobre la reducción de la mortalidad general asociada al consumo de productos lácteos**. Del mismo modo se pudieron obtener evidencias sobre una disminución significativa en la diabetes, ligada a la ingesta de este grupo de alimentos. Sin embargo los autores llaman la atención sobre algunos aspectos a tener en cuenta:

- el interés por la realización de más estudios sobre consumo de otros productos lácteos concretos distintos de la leche líquida.
- otros datos sobre estilo de vida, tabaquismo, clase social, consumo de otros alimentos, etc. no permitieron relacionar algunos de los resultados con esas prácticas.
- la influencia de la grasa en los alimentos lácteos consumidos sobre los resultados tampoco queda totalmente definida, a pesar de que la mayoría de los estudios expuestos se desarrollaron cronológicamente en un período donde el consumo de productos desnatados era todavía poco relevante.

Los autores del artículo hacen **hincapié en las innegables propiedades nutricionales derivadas de la presencia de calcio y otros minerales en los productos lácteos**,

así como de los efectos antihipertensivos que surgirían de la generación de péptidos bioactivos durante la digestión de las proteínas lácteas en los productos fermentados y en el tracto gastro-intestinal. Los resultados de los metaanálisis expuestos reconocen que **no hay evidencias firmes de que los productos lácteos como grupo de alimentos aparezcan asociados a riesgos para la salud, cuando estos se plantean en término de muerte o enfermedad cardiovascular o diabetes, incluso se apuntan indicios positivos asociados a su consumo**. En la discusión del trabajo se aportan datos recogidos del Instituto Americano de Investigación sobre Cáncer, resultado de diez estudios de cohortes, en los que también se asocia el consumo de leche y productos lácteos con una reducción significativa en cáncer de colon [0,78 (0,69-0,88) y de vejiga [0,82 (0,67-0,99)]. Sin embargo, indican como resultado de ocho estudios el ligero aumento del riesgo 1,05 (0,98-1,14) en cáncer de próstata y la ausencia de relación del consumo de lácteos con otro tipo de cáncer.

Se resalta por parte de los autores la controversia que a veces se manifiesta entre los riesgos y beneficios para la salud del consumo de productos lácteos, cuando debería centrarse en una evaluación como la realizada en este artículo, de resultados directos sobre las consecuencias del consumo de estos alimentos sobre la salud y la supervivencia, dejando de lado aquellas percepciones negativas poco justificadas. Finalmente se insiste en el número limitado de estudios que contribuyan a clarificar este debate con productos lácteos individualizados y en **la necesidad de llevar a cabo más investigaciones que permitan elucidar los mecanismos biológicos implicados en las relaciones de la leche y los productos lácteos con las enfermedades humanas**.

¿POR QUÉ HAY QUE DECIR SÍ AL CONSUMO DE LECHE?

Dr. Sergio Calsamiglia.

Catedrático de Producción Animal, Dpt. Ciencia Animal y de los Alimentos, Universidad Autónoma de Barcelona, 08193-Bellaterra.

El pasado día 23 de junio, y durante la celebración del DIL (Día Internacional Lácteo) contamos con la presencia de Sergio Calsamiglia, que realizó una presentación destacando las propiedades saludables de la leche, desmontando los falsos mitos que existen en esta área y reivindicando su consumo.

En primer lugar, Calsamiglia mostró cómo en las últimas décadas ha descendido dramáticamente el consumo de lácteos como consecuencia, en cierta medida, de las recomendaciones de las autoridades sanitarias con respecto a la prevención de enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico.

Un ejemplo del impacto de estas recomendaciones en los hábitos alimentarios ha sido el énfasis en reducir el consumo de grasas saturadas y de origen animal, incluyendo la leche, añadió. Sin embargo, si bien los motivos de dichas recomendaciones se basan en los efectos de nutrientes individualmente, la leche y sus derivados son alimentos complejos que contribuyen de forma sustancial al aporte de otros nutrientes que pueden compensar dichos efectos negativos.

Además, los estudios epidemiológicos recientes no sólo no han podido demostrar una relación entre el consumo de leche y sus derivados y una mayor incidencia de enfermedades crónicas, sino que el consumo de leche parece tener un efecto protector en algunas de estas enfermedades, añadió.

Después continuó su exposición mostrando los principales beneficios de la leche contrarrestando

las afirmaciones contrarias a su consumo. En resumen, por qué decir que sí a la leche.

En el caso de las enfermedades cardiovasculares, señaló las limitaciones de los estudios que relacionan el consumo de leche con el aumento de dichas enfermedades. Estos estudios se han centrado en la valoración de los efectos de unos nutrientes específicos aislados (colesterol, AGS, AGCM...), mientras que **la leche es un alimento complejo que contiene una mezcla de diferentes nutrientes donde los efectos negativos de unos pueden ser compensados por los efectos positivos de otros frente a las ECV.**

Comentó cómo datos procedentes de 11 estudios epidemiológicos prospectivos indicaban que, después de ajustar por factores de error, el consumo de leche y sus derivados reduce la incidencia de ECV.

Destacó que, si bien la leche contiene ácidos grasos de cadena media que pueden estar asociados con la dislipidemia, existen muchos otros componentes que protegen frente a las ECV. Para empezar, **el calcio tiene un potente efecto reductor de la presión arterial** siendo el efecto mayor y más consistente cuando el calcio forma parte de un alimento completo (y principalmente cuando es en forma de leche) comparado con la suplementación de calcio no-alimentario.

La importancia del calcio de la leche se incrementa cuando consideramos que la leche aporta **el 50%**

de nuestra ingesta media de calcio y el consumo medio de los ciudadanos de la UE está por debajo de las necesidades.

Por otra parte, existen péptidos bioactivos de efecto hipotensor. Además señaló la presencia de otros componentes como el ácido fólico, la vitamina B6 y B12 y el **CLA**. Este último destaca por su **efecto hipocolesterolémico e hipotensor y se le ha implicado en la reducción de la aterogénesis, un factor causal importante de ECV.**

Con respecto al **efecto del consumo de leche sobre el peso**, existen datos que nos permiten afirmar que el consumo de productos lácteos en cantidades razonables no resulta en un incremento de peso. Incluso **se ha observado una reducción del peso corporal**, principalmente en individuos obesos con dietas hipocalóricas. Se considera que el calcio y la presencia de otras moléculas bioactivas, como el CLA y péptidos saciantes pueden ser los responsables de esta reducción de peso.

Por lo que se refiere a la diabetes, explicó cómo se ha observado que la leche, al tener un índice glicémico bajo, previene la hiperglucemia. El mecanismo de acción parece incluir una reducción del tránsito digestivo y el efecto de algunos péptidos bioactivos en el tracto gastrointestinal. **La leche, además, parece tener un efecto hipoinsulinémico, tal vez asociado a los efectos de algunos isómeros del CLA presentes en ella.**

Por lo que respecta al cáncer, Calsamiglia presentó los resultados de 12 estudios epidemiológicos en los que se ha observado una relación inversa entre el consumo de productos lácteos y el riesgo de padecer cáncer colorrectal (Riesgo relativo=0.62). En cuanto al cáncer de mama, las evidencias señalan que **no existe una relación significativa entre el consumo de leche y el riesgo de padecer cáncer de mama.**

Dentro de los componentes de la leche que se han relacionado con un posible efecto protector frente al cáncer se encuentran el **calcio**, sobre todo frente al cáncer colorrectal **el butirato, el CLA, la vitamina D, los esfingolípidos y la lactoferrina**. No obstante la evidencia es aún limitada.

Calsamiglia también aludió a la creencia de que la leche es contraproducente en el caso de un exceso de mucosidad y asma. Mostró resultados de un estudio en el que se **concluyó que no existía una relación causa-efecto entre el consumo de leche y aumento de la mucosidad** y que en muchos casos la propia predisposición a creer que aumentaba la mucosidad llevaba a comunicar un aumento de dicha mucosidad al tomar leche.

También aludió a **la intolerancia a la lactosa**, señalando que hay que realizar una distinción entre la intolerancia a la lactosa y a una mala digestión de la misma, y que no es necesaria una restricción completa del consumo de leche, ya que **para muchas personas hay diferentes alternativas, como realizar un consumo moderado de leche y derivados**, tomar productos bajos en lactosa o tomar pastillas de lactasa.

El doctor Calsamiglia concluyó que los estudios coinciden en afirmar que el consumo de leche y sus derivados reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer colorrectal y de mama, el síndrome metabólico, la obesidad y el desarrollo de diabetes, ya que estos alimentos aportan nutrientes (calcio, péptidos bioactivos y CLA) que contrarrestan los posibles efectos negativos para la salud. Además, **la restricción de la ingestión de grasa láctea puede resultar en déficit de ingestión de otros nutrientes, fundamentalmente el calcio**. Por tanto, debemos decir sí a la leche.

EVALUACIÓN DEL “PLAN DE NUTRICIÓN, SALUD Y COMUNICACIÓN DE PRODUCTOS LÁCTEOS”

Dentro de las actividades del **Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010** está prevista la evaluación de las propias actividades de la campaña.

Por un lado, con el fin de conocer el alcance e influencia de la misma, se llevarán a cabo las siguientes actividades:

- 💧 **Encuesta entre población general y médicos.** Evaluación de la actitud hacia la leche líquida y los productos lácteos antes y después de la implementación de la campaña, por parte de la población y de los profesionales médicos (Médicos de Atención Primaria y Pediatras).
- 💧 **Análisis cuantitativo de las informaciones publicadas/emitidas en medios de comunicación** (informe sobre el valor publicitario y la audiencia estimada).
- 💧 **Valoración del número de médicos impactados por la campaña.**
- 💧 **Evaluación del número de escolares impactados por la campaña.**
- 💧 **Análisis del tráfico a la web.**

La valoración global de la campaña se realizará en función de los datos obtenidos en las diferentes evaluaciones de la campaña. Se analizarán a la vista de los datos actualizados del panel de consumo del MARM, con el fin de identificar la potencial correlación entre las acciones de la campaña y la evolución del consumo de leche y lácteos.

ACUDIREMOS A SEMERGEN

FeNIL estará presente, una vez más, en el **31 Congreso de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria** que tendrá lugar en Las Palmas de Gran Canaria del 6 al 9 de octubre.

La campaña dispondrá de un stand 3x2 en el que se distribuirán, entre otros materiales, la nueva edición del Libro Blanco de los Lácteos. El **objetivo**, en esta ocasión, será **transmitir a los médicos de Atención Primaria** el concepto de **“Seas como seas, hay un lácteo para ti”**.

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