

## INFO LÁCTEOS

Nº 11

Madrid, Noviembre 2010

### EDITORIAL

Muchos son los recuerdos que vienen a mi cabeza al pensar en el punto de partida del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010". A pocos días de dar por finalizados los tres primeros años de esta campaña, se hace necesario e inevitable echar la vista atrás y agradecer todo el esfuerzo y el apoyo recibido por parte de socios, administraciones, colaboradores, compañeros, etc.

Gracias a todos, una vez más, por las ganas y la profesionalidad demostrada en cada una de las acciones realizadas en el marco de este Plan. No obstante, todo ello ya forma parte de nuestro pasado más reciente. Ahora ya es momento de pensar en los nuevos objetivos que nos depararán los próximos años. Un futuro que recibimos con ganas, alegría y que afrontaremos con energías renovadas y con toda la experiencia adquirida en este periodo.

Para despedir estos tres años de duro y gratificante trabajo, y dar la bienvenida a los próximos proyectos y nuevos retos que, sin duda alguna, darán resultados tan excelentes como los obtenidos hasta ahora, nadie mejor que la responsable del Plan, Almudena López Matallana.

**Gracias y hasta el próximo Infolácteos**

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

### SUMARIO

#### En portada << 1

Editorial  
D. Luis Calabozo,  
Director General de FeNIL

Almudena López Matallana,  
responsable del Plan  
de Nutrición, Salud  
y Comunicación de  
Productos Lácteos

#### Novedades << 2, 3 y 4

Encuesta de evaluación: El Plan cala de manera positiva en la población española

Los médicos de atención primaria consideran a los lácteos alimentos indispensables en la dieta

#### Sección Científica << 5, 6 y 7

Por el Dr. Bartolomé Bonet  
y la Dra. Rosa M<sup>ª</sup> Ortega

#### Noticias << 8

### 100 MILLONES DE IMPACTOS

Leo en el informe preliminar de cierre de la campaña que hemos alcanzado 100 millones de impactos.

Cuando en 2006 empezamos a trabajar en el germen de lo que luego se convirtió en el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos éramos ambiciosos. Creíamos en la importancia de la comunicación para devolver a los lácteos la imagen impecable e indiscutible que habían tenido hasta hacía poco. El trabajo fue dando sus frutos, con gran apoyo de las empresas asociadas a lo largo de todos estos años. Tanto en el Ministerio como en la Comisión Europea hemos encontrado aliados que se han volcado al 100% con el Plan, que lo han respaldado siempre e incluso lo han puesto como ejemplo de iniciativa a seguir por otros sectores y otros países.

Para todos los involucrados, el Plan ha supuesto un gran esfuerzo, pero también muchas satisfacciones. La presentación en 2008 fue un éxito. El sector, la Administración y los medios de comunicación lo apoyaron, lo que fue no sólo una gran alegría sino también un indicio de que el objetivo del Plan era correcto y su consecución de gran importancia. El Libro Blanco de los Lácteos ha sido otro de los hitos de estos años. El interés mostrado y las felicitaciones que recibimos tanto desde el sector como desde el ámbito médico nos hicieron ver que estábamos en el buen camino.

Hemos creado herramientas que perduran. Nos hemos posicionado entre los médicos como un sector que les respeta como prescriptores de hábitos de alimentación. Les hemos hecho reflexionar sobre la importancia de ese papel para que no se dejen llevar por mitos y modas, poniendo siempre el aval científico encima de la mesa.

Queda mucho por hacer. No se cambian tendencias ni percepciones en el corto, ni tan siquiera en el medio plazo. Por tanto, creemos que es fundamental seguir trabajando. Por eso se ha aprobado en el seno de FeNIL un Plan de continuidad y una nueva edición de la campaña en la que, de nuevo, confiamos contar con el apoyo del MARM y la Comisión Europea.

Porque 100 millones de impactos son muchos. Pero queremos más.

**Almudena López Matallana.**  
Responsable del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos.

## ENCUESTA DE EVALUACIÓN: EL PLAN CALA DE MANERA POSITIVA EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Entre las actividades a realizar en el marco del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos estaba la realización de una encuesta con un doble objetivo:

- 🔹 Evaluar la actitud ante los lácteos de los públicos de la campaña
- 🔹 Conocer la opinión sobre la campaña para poder mejorarla en una próxima fase

La encuesta, que se ha llevado a cabo durante el pasado verano, pone de manifiesto que más del 50% de la población española (dividida en dos grupos: población de 18 o más años y población con hijos de 7-17 años), tiene en general una actitud positiva hacia los productos lácteos, siendo la población con hijos de edades comprendidas entre los 7 y 17 años los que tiene una actitud algo más positiva hacia ellos. Asimismo, califican la campaña de buena o excelente y, cerca del 40% de la población mayor de 18 años afirma que los mensajes de la misma influyen en su consumo.

En cuanto a la actitud que muestran los médicos hacia los productos lácteos, en general es positiva, siendo los pediatras los especialistas que tienen una actitud incluso más positiva hacia ellos, en todos los aspectos y para todos los lácteos analizados (leche, yogur y queso). De los mensajes utilizados en los diversos materiales y actividades del Plan, los que más recuerdan son los que hacen referencia a que los lácteos benefician el crecimiento en los niños al ayudar a conseguir una masa ósea adecuada, que son equilibrados y que mejoran la salud

cardiovascular por la disminución de la tensión arterial, así como aquellos que destacan su papel en la prevención de la osteoporosis y en el cuidado de la dieta. Por lo tanto, tras la campaña, los médicos consideran a los lácteos productos beneficiosos para la salud al ser nutritivos y equilibrados.

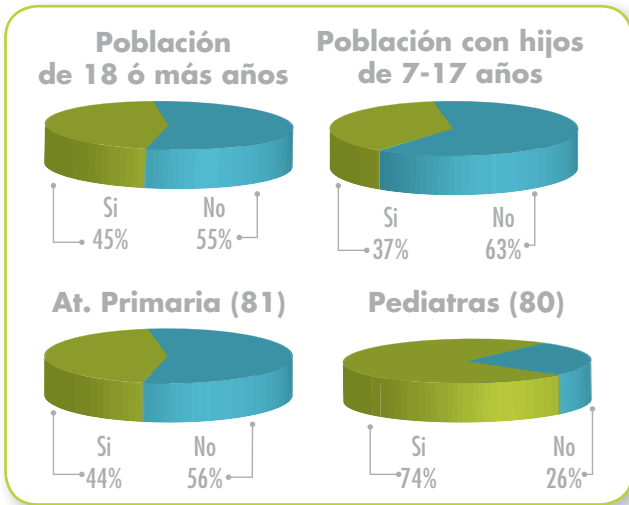
La población general también coincide en muchos aspectos con la visión que tienen los médicos sobre este tipo de productos.

Según los resultados obtenidos en la encuesta, los mensajes son calificados como creíbles e informativos. Y, si bien es cierto que prácticamente todas las características atribuidas a los lácteos son positivas, destacan percepciones relacionadas con el aporte de grasa o el engorde.

Como ponen de manifiesto los gráficos presentados a continuación, se ha conseguido un alto nivel de recuerdo de la campaña tanto en la población general como en el ámbito de los especialistas. Asimismo, tras la campaña, los productos lácteos se consideran más equilibrados, más naturales, más digestivos y más interesantes.

En definitiva, de los resultados de esta encuesta se deduce que la campaña es recordada y bien valorada por sus públicos objetivos. Hasta el momento, el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" ha creado un marco favorable para la imagen de la leche y los productos lácteos y seguirá trabajando para comunicar los beneficios nutricionales de la leche y los lácteos tanto a los profesionales sanitarios como al público general.

## ¿Recuerdan la campaña?

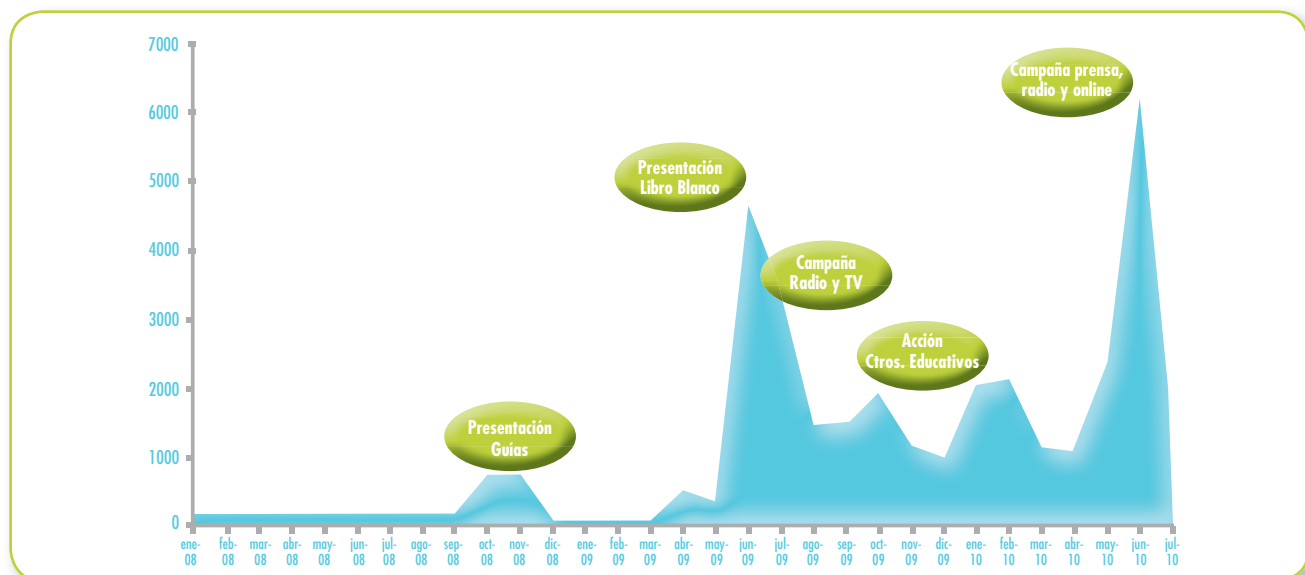


## La campaña influye en el consumo



Cerca del 40% de la población mayor de 18 años afirma que los mensajes de la campaña influyen en su consumo

## Evolución de las visitas a la web



## Otros criterios de evaluación

A lo largo de los tres años de campaña se han generado cerca de 400 noticias en medios con referencia directa a la campaña y que han recogido sus mensajes. El valor publicitario estimado de esas noticias (teniendo en cuenta que solo podemos estimar ese valor en las noticias publicadas en prensa escrita -40% del total-) se acerca al millón de euros.

www.lacteosinsustituibles.es nació como un microsite, pero se ha convertido en una web que contiene gran cantidad de información relevante y que se ha convertido en fuente de consulta tanto para los consumidores como para los médicos y los medios de comunicación.

En cuanto a las acciones en centros educativos, estimamos que 100.000 niños y adolescentes han participado de las acciones llevadas a cabo en los colegios. Se han realizado más de 11.000 descargas de materiales.

En total, se estima que la campaña ha alcanzado los 100.000.000 de impactos, una cifra notable teniendo en cuenta la inversión, relativamente reducida para los objetivos de la campaña y el hecho de que cerca de 1.000.000 de impactos ha sido entre médicos, es decir, entre los prescriptores de hábitos de alimentación y uno de los públicos sobre los que la campaña quería hacer mayor hincapié.

## LOS MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA CONSIDERAN A LOS LÁCTEOS ALIMENTOS INDISPENSABLES EN LA DIETA

Un año más, el Plan ha estado junto a los médicos de atención primaria en los congresos de SemFYC y Semergen. En sus congresos, que se han celebrado este año en Valencia, en el mes de junio y el Gran Canaria, en octubre, respectivamente, FeNIL puso al alcance de todos los asistentes material divulgativo sobre el papel de los lácteos en la práctica deportiva, en la que se les explicaba cómo los lácteos aumentan la resistencia física, fomentan la pérdida de grasa y disminuyen los daños musculares. Asimismo, en este evento también se les entregó una edición del Libro Blanco de los Lácteos en CD-Rom, esto es, una guía de referencia para los profesionales de la salud.

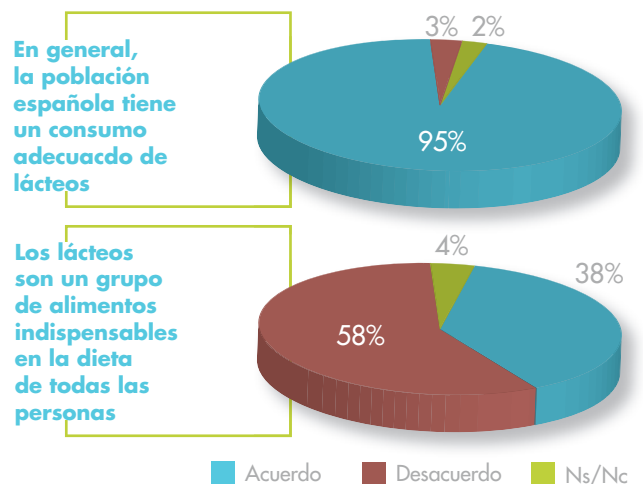
Para conocer la opinión de los médicos respecto al consumo de estos productos, FeNIL preparó un cuestionario que contestaron cerca de 500 médicos. De sus respuestas se han obtenido conclusiones de gran interés. La mayor parte de los facultativos no cree que el contenido nutricional de los lácteos se pueda conseguir fácilmente con otros alimentos. Y es que en ambos congresos la mayoría de los asistentes, en torno al 95%, considera a estos alimentos indispensables en la dieta de cualquier persona.

Los profesionales de esta atención primaria también han reconocido en sus respuestas la importancia de estos alimentos por lo que recomiendan incorporar de dos a tres raciones de lácteos al día en la dieta. En cuanto al tipo de lácteo recomendado (desnatados o enteros), ganan los desnatados por goleada. En este sentido, cabe destacar que en torno al 20% de los encuestados, los aconseja sólo

a las personas con sobrepeso y un 16% a aquellos pacientes con riesgo cardiovascular.

Preguntados por los beneficios para la salud que asocian al consumo de lácteos: la mayor parte de los especialistas, en torno al 90%, coincide en señalar el importante papel que juegan estos alimentos en el aumento o mantenimiento de la masa ósea. El papel beneficioso de los lácteos como ayuda al control del peso y los beneficios que estos tienen sobre el colesterol son otras de las características destacadas. El efecto de control de la tensión arterial es aún poco conocido.

Como conclusiones globales de ambos sondeos es posible afirmar que los médicos de atención primaria consideran que, en general, la población española no consume suficientes lácteos y aseguran hacer recomendaciones nutricionales a sus pacientes, por lo que su papel en la creación de unos hábitos saludables es fundamental. Asimismo, reconocen que casi la mitad de la población desconoce los beneficios de los lácteos para la salud, a pesar de su gran valor nutricional basado en el aporte energético, proteico, mineral y vitamínico.



# INGESTA DE CALCIO DE ORIGEN LÁCTEO, VITAMINA D SÉRICA Y ÉXITO EN LA PÉRDIDA DE PESO

DR Shahar, D Schwarzfuchs, D Frasn, H Vardi, J Thjiery, G Matien Fiedler, M Bluher, M Stumvoll, M J Stampfer and I Shai for the DIRECT Group.

Comentado por el **Dr. Bartolomé Bonet**. Hospital Can Misses, Ibiza.

Este interesante artículo analiza la relación que existe entre la ingesta de calcio, vitamina D y la pérdida de peso en adultos sometidos a tres tipos de dietas (baja en grasas, baja en hidratos de carbono y dieta mediterránea). Este estudio incluye individuos con un índice de masa corporal superior a 27 Kg/m<sup>2</sup> o con diabetes mellitus tipo 2 o con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, es decir, una población que claramente puede beneficiarse de la pérdida de peso y en la que, sin embargo, suele ser difícil conseguirlo.

Los autores observan antes del inicio del estudio que el grupo de individuos con una mayor índice de masa corporal poseen menores niveles de vitamina D, y que existe una relación entre los niveles de vitamina D y la ingesta de calcio, lo que en cierto modo indicaría un menor consumo de derivados lácteos en este grupo de personas con mayor obesidad. Este resultado será especialmente significativo cuando se analicen los cambios de peso y vitamina D que se producen a lo largo del estudio y que a continuación comentaremos.

Cuando se analizan los factores que favorecen la pérdida de peso a lo largo de los dos años de estudio, los autores ponen de manifiesto que **un mayor consumo de vitamina D y calcio, derivados de los productos lácteos ingeridos, se asocian con una mayor pérdida de peso**. Esta relación sigue observándose cuando el análisis se ajusta con la edad, el sexo, el grado de obesidad al inicio del estudio, la ingesta total de grasa y la dieta utilizada

durante el estudio. Este hallazgo indudablemente realza los beneficios del consumo de calcio y vitamina D derivados de los productos lácteos.

Otro detalle interesante es el hecho de que **estos cambios no se observan con suplementos de vitamina D o de calcio, sino con la ingesta de estos productos en forma de lácteos**. Este hecho abre la cuestión sobre si hay un efecto directo de la vitamina D y el calcio con la masa grasa, o bien es un efecto enmascarado de algún otro producto contenido en los lácteos. Esto es especialmente relevante si consideramos que los lácteos contienen múltiples elementos, algunos de los cuales, entre los que se incluye el ácido linoleico conjugado, disminuyen la masa grasa.

Sin duda, este hecho permite hacer énfasis en que **los beneficios de una determinada dieta no siempre pueden obtenerse con la ingesta de determinados productos aislados, sino que serían el beneficio del conjunto de los elementos ingeridos**. Esto se pone especialmente de manifiesto cuando se analizan los beneficios de determinados productos que contienen los lácteos sobre la pérdida de peso, donde la ingesta de calcio y vitamina D, en forma de productos lácteos es eficaz, mientras que esto no sucede cuando se ingieren los mismos productos en forma de suplementos. Quizás el mensaje principal es que conseguir la píldora mágica puede ser muy difícil, sin embargo sí existen los beneficios de una buena dieta y de un buen alimento.

## PAPEL DE LAS BEBIDAS EN LA DIETA

Weaver CM. Role of dairy beverages in the diet. *Physiology & Behavior* 100 (2010) 63–66

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

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

Antes de la revolución agrícola los hombres se alimentaban de vegetales ricos en calcio y otros minerales, y se estima que la ingesta de calcio en estas etapas excedía los 3 g/día. Sin embargo, al desarrollarse la agricultura y aumentar el consumo de cereales, la ingesta de calcio disminuyó drásticamente, y la leche (obtenida de los animales domésticos) pasó a ser la principal fuente de calcio en la mayor parte de las poblaciones. Sin embargo, los lácteos han sido “demonizados” recientemente en algunos medios de comunicación y por algunos profesionales sanitarios y además su consumo en culturas occidentales es bajo con frecuencia, lo que hace necesario analizar la situación y dar pautas adecuadas, por ello en la presente revisión el Dr. Weaver analiza las ventajas nutricionales y sanitarias asociadas al consumo adecuado de leche y productos lácteos.

**Desde el punto de vista nutricional** la leche y derivados son una fuente importante y económica de muchos de los nutrientes (calcio, magnesio, vitamina D, vitamina B2, zinc...) que se toman en cantidad insuficiente en la dieta media. De hecho **el consumo de leche se utiliza, con frecuencia, como indicador de dieta saludable porque al aumentar su consumo, se incrementa la ingesta de**

**numerosos nutrientes.** Por otra parte, varios estudios han señalado la dificultad de cubrir las necesidades de calcio, potasio, magnesio, vitamina D y otros nutrientes cuando la leche se excluye de la dieta. Además los lácteos tienen ingredientes bioactivos que juegan papeles importantes y únicos en la salud.

Respecto a la importancia de los lácteos en la salud, numerosos estudios observacionales, retrospectivos y de intervención encuentran una **asociación positiva entre consumo de lácteos y salud ósea, siendo más evidentes las ventajas durante el periodo de crecimiento.** Entre los componentes de la leche que pueden influir en la salud ósea se pueden destacar al calcio, proteínas, potasio, fósforo, magnesio, zinc, vitamina B12, y vitamina D. Algunos (calcio, fósforo, magnesio y zinc) por jugar papeles estructurales en la construcción y renovación del hueso y otros por intervenir en la regulación del remodelado óseo, proliferación de osteoblastos o riesgo de fracturas.

Tanto los niños, como los adultos, que no alcanzan el consumo de lácteos aconsejado por razones religiosas, culturales, filosóficas, sanitarias, preferencias, porque perciben que son intolerantes

**Asociación positiva entre consumo de lácteos y salud ósea, siendo más evidentes las ventajas durante el periodo de crecimiento**

a la lactosa... tienen menor densidad mineral ósea y contenido mineral óseo, lo que puede aumentar su riesgo de padecer osteoporosis en etapas avanzadas de su vida. De hecho, en vegetarianos estrictos que excluyen los lácteos de su dieta se observa un aumento en la incidencia de fracturas.

En relación con otras patologías, en the Nurses' Health Study **se constató que el consumir 3 o más raciones de lácteos por día**, en comparación con el consumo de menos de 1 ración diaria se asoció con un **descenso en el riesgo de tener diabetes tipo 2 de un 11%**. Otras investigaciones encuentran que el consumo de 3-4 raciones de lácteos por día se asocia con una protección frente al **síndrome de resistencia a la insulina**, comparando con el asociado al consumo de 0.9-1.7 raciones/día.

Pero, además, un elevado consumo de lácteos ha sido relacionado con un 16% de descenso en el riesgo de tener **accidentes cardiovasculares y enfermedad cardíaca isquémica**. En este sentido, algunos estudios señalan que los lácteos ricos en grasa pueden asociarse con mayor riesgo cardiovascular, en contraste con lo que sucede con los lácteos pobres en grasa, de manera similar, los lácteos bajos en grasa (en mayor medida que los enteros) se asocian inversamente con el riesgo de padecer **hipertensión** en mujeres.

Por otra parte, teniendo en cuenta que el padecimiento de muchas enfermedades

crónicas incrementa con la **obesidad**, el efecto potencialmente saciante de la leche parece de interés. **Las proteínas de la leche, lactosa y calcio, así como la mayor viscosidad de la leche** (en comparación con la de otras bebidas) **se asocian con una estimulación de la sensación de saciedad, de utilidad en la lucha contra el exceso de peso.**

Por supuesto en personas que toman suficientes lácteos, no hay razón para animarles a tomar más pues esto podría llevarles a incrementar su ingesta energética, pero en personas con bajo consumo de lácteos aumentar la ingesta hasta un mínimo de 3 raciones/día es muy aconsejable.

**Las proteínas de la leche, lactosa y calcio, así como la mayor viscosidad de la leche se asocian con una estimulación de la sensación de saciedad, de utilidad en la lucha contra el exceso de peso**

En algunos estudios se ha manifestado preocupación por el contenido de hormonas en la leche, que puede aumentar el riesgo de sufrir cáncer, pero los niveles de hormonas en la leche son bajos y este alimento también tiene componentes quimioprotectores (calcio, ácido linoléico conjugado, vitamina D...) que pueden resultar de ayuda en la protección contra el cáncer.

Aunque hace falta mayor investigación sobre diversos temas que relacionan el consumo de estos alimentos con la salud, parece evidente que lograr un aporte adecuado de productos lácteos, acorde con lo marcado en las guías de alimentación (unas 3 tazas de leche parece lo aconsejable), es deseable desde el punto de vista nutricional y sanitario.

# 3 AÑOS DEL "PLAN DE NUTRICIÓN, SALUD Y COMUNICACIÓN DE PRODUCTOS LÁCTEOS"

www.lacteosinsustituibles.es



## CONTACTO INFO LÁCTEOS

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

