

## INFO LÁCTEOS



Madrid, Mayo 2010

Nº 9

### EDITORIAL

Este número de Infolácteos se centra principalmente en describir las acciones a realizar de cara al próximo trimestre del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010". El penúltimo trimestre de la campaña estará presidido por 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, tendremos una importante presencia en radio, prensa especializada y prensa de consumo con el concepto de comunicación "Seas como seas. Hay un lácteo para ti".

Los contenidos científicos ocupan igualmente una parte importante del boletín y en esta edición contamos con el artículo "Maximizar el aumento de la masa ósea durante la etapa de crecimiento para prevenir fracturas en los adolescentes y ancianos", comentado por la Dra. Lucrecia Suárez, y el artículo "Bebidas lácteas y balance energético" realizado por la Dra. Rosa M. Ortega.

Comienza un trimestre pleno en acciones a realizar con el objetivo de que el público conozca que, gracias a la amplia variedad de productos lácteos existentes, sus necesidades nutricionales, sean cuales sean, se podrán ver cubiertas. Espero que disfrutéis de este interesante número 9 de Infolácteos.

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

### SUMARIO

#### En portada << 1

Editorial  
D. Luis Calabozo,  
Director General de FeNIL

D. Pedro Astals  
Presidente de FeNIL

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

FeNIL, presente en los congresos de la AEP y semFYC  
Lacteosinsustituibles.es, uno de los pilares fundamentales del Plan

#### Actualidad << 5, 6 y 7

Por la Dra. Lucrecia Suárez y la Dra. Rosa M Ortega

#### Noticias << 8

### UNA ESTRATEGIA DE FUTURO, PARA EL FUTURO

Vivimos momentos complicados. El sector lácteo español está en un momento crucial por muchos motivos. Las implicaciones del fin de la cuota láctea, la crisis económico-financiera, la pérdida de poder adquisitivo del consumidor, la durísima competencia de la gran distribución, la sofisticación, individualización y mayor nivel de información del consumidor, el crecimiento de la marca de distribución y de productos de imitación, la creciente importancia de la I+D o la fragmentación normativa, entre otras circunstancias, hacen necesario que el sector lácteo tome decisiones y actúe. Es fundamental poner en marcha una estrategia común que asegure la competitividad de toda la cadena de valor del sector lácteo para llegar a 2015 en una situación en la que la leche y los productos lácteos sean reconocidos como alimentos con una gran riqueza nutricional adaptados a la demanda del consumidor; en la que el sector industrial lácteo se identifique a una industria potente, con capacidad innovadora e importante presencia internacional; y en la que el sector ganadero se perciba como profesionalizado y competitivo en un entorno de sostenibilidad.

El sector lácteo español debe buscar las oportunidades para ser competitivo a lo largo de toda la cadena de valor dentro del marco consensuado de la Unión Europea. Por ello, desde FeNIL, es preciso trabajar en líneas de acción en torno a todos los ámbitos: la interlocución sectorial, la producción, la transformación industrial, el canal y el consumidor. Ahí, en el ámbito del consumidor es donde se enmarca la realización de campañas, como el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos que FeNIL está llevando a cabo desde 2007 con el apoyo del MARM y de la Unión Europea.

La comunicación es fundamental para poner en valor los productos lácteos. Alimentos completos, equilibrados, variados, deliciosos y saludables. Hasta hace unos años nadie ponía estos conceptos en duda, debemos trabajar en campañas de comunicación que tengan como objetivo mejorar la percepción del valor de los lácteos y aumentar su consumo.

Debemos actuar en toda la cadena de valor, desde la unidad y con una visión estratégica de gran alcance que abarque todos los aspectos de los problemas a los que se enfrenta el sector. Por ello, un pilar fundamental es la comunicación para difundir sin descanso los beneficios del consumo de leche y lácteos. Será un esfuerzo del que se beneficiará todo el sector y, dado que la comunicación construye a largo plazo, los beneficios perdurarán en el tiempo. Será trabajar para el futuro.

**D. Pedro Astals**  
Presidente de FeNIL

# FeNIL presente en los Congresos de la AEP Y semFYC

FeNIL estará presente con el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007- 2010" en el **Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP)**, que tendrá lugar en **Maspalomas, Gran Canaria, del 3 al 5 de junio de 2010**.

El Plan ya estuvo presente en este congreso en el año 2008, dada la necesidad de llegar a los pediatras de atención primaria por su implicación directa en la educación nutricional de los niños.

El Plan contará con un stand de 3x3 en la zona ferial, atendido por dos azafatas, a través del cual se comunicarán mensajes centrados en cómo beneficia el consumo de lácteos a los niños; cuál es el motivo para que desde el Plan se promueva el consumo de lácteos y las pautas nutricionales de consumo de leche y productos lácteos.

Además, el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007- 2010" viajará a la **Feria de Valencia, del 16 al 18 de junio**, para estar presente en el **Congreso de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC)**.

En este caso, la presencia del plan será mediante un stand de 3x2 en la zona ferial, atendido por dos azafatas, a través del cual se comunicará el concepto "Seas como seas. Hay un lácteo para tí". De este modo, transmitiremos a los profesionales de la salud presentes en el congreso que, sean cuales sean las necesidades nutricionales de sus pacientes, éstas quedarán cubiertas gracias a la amplia variedad de lácteos existente.



## NUEVA EDICIÓN del LIBRO BLANCO DE LOS LÁCTEOS

Los asistentes a los congresos de la AEP y semFYC serán los primeros en poder disfrutar de la nueva edición del Libro Blanco de los Lácteos. Tras el éxito cosechado por la primera edición (los 1.200 ejemplares se agotaron en pocos días) y la cantidad de solicitudes que no se pudieron atender, FeNIL ha decidido reeditar el Libro Blanco pero en un nuevo formato: un CD-ROM interactivo que permite acceder a todos los contenidos del Libro Blanco, imprimirlos y descargarlos.

Se ha realizado una nueva tirada de 5.000 CD-ROMs que serán distribuidos a los asistentes a los congresos a cambio de que rellenen un breve cuestionario sobre su percepción de los lácteos.



# Lacteosinsustituibles.es

## uno de los pilares fundamentales del Plan

El 10 de enero de 2007 se lanzó, en el marco del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010", el microsite [www.lacteosinsustituibles.es](http://www.lacteosinsustituibles.es), una herramienta de comunicación dirigida a consumidores, especialistas médicos, y medios de comunicación.

Desde su puesta en marcha, la actualización y ampliación de contenidos ha sido constante y se han creado zonas de descargas específicas para resaltar determinadas acciones desarrolladas en el marco del Plan.

De este modo, en la home se pueden encontrar destacados para acceder a todos los números desarrollados hasta la fecha del boletín de Infolácteos, así como el destacado para acceder a los contenidos de la Acción en Centros Educativos. En este apartado, los profesores pueden visualizar los contenidos desarrollados para educación infantil, primaria y secundaria y pueden, de cara a su introducción en sus planes didácticos, descargar los materiales desarrollados para alumnos y profesorado.

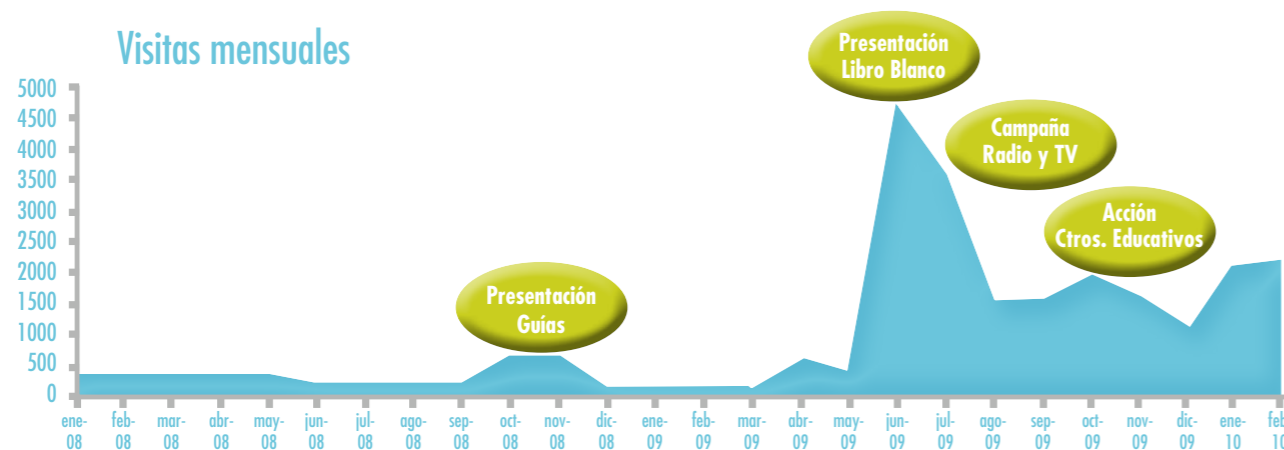
A principios del año 2 de la campaña, con el objetivo de mejorar la navegabilidad de web, ampliar la superficie de información y separar más las zonas diferenciadas (consumidores, profesionales y medios de comunicación), se realizó un rediseño que permitió renovar la imagen del microsite.

Desde el lanzamiento de la web y hasta la fecha, se han recibido cerca de 25.000 visitas:

- 7.087 descargas de **Infolácteos**
- 893 descargas de la **Guía de Lácteos en Pediatría**
- 180 descargas de la **Guía de Lácteos en Geriatría**
- 203 descargas de la **Guía de Lácteos en Cardiología**
- 11.339 descargas del **Libro Blanco de los Lácteos**
- 9.797 descargas de los distintos **materiales** para las acciones en **centros educativos**



### Visitas mensuales



Durante el Año 1 se contabilizaron las visitas por cuatrimestres, por lo que se ha calculado la media de visitas por mes. A comienzos del Año 2 las visitas bajaron porque, debido a un problema técnico, la página dejó de estar activa.

## MAXIMIZAR EL AUMENTO DE LA MASA ÓSEA DURANTE LA ETAPA DE CRECIMIENTO PARA PREVENIR FRACTURAS EN LOS ADOLESCENTES Y ANCIANOS

Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. Bone 46 (2010) 294-305.

René Rizzoli a, Maria Luisa Bianchi b, Michèle Garabédian c, Heather A. McKay d, Luis A. Moreno

Comentado por la **Dra. Lucrecia Suárez.**

Unidad de Gastroenterología y Nutrición Infantil en el Hospital Ramón y Cajal, Madrid.

La masa ósea influye de forma importante en el riesgo de padecer osteoporosis y por tanto, en el riesgo de tener fracturas óseas en la adolescencia y en la vejez.

La osteoporosis es uno de los grandes problemas de salud pública de los países desarrollados. Su aparición depende, en gran medida, del desarrollo de la masa ósea (MO) en cada individuo.

La infancia es un periodo especial, caracterizado por el crecimiento, desarrollo y maduración de todos los sistemas. Hoy sabemos, que la masa ósea se establece de forma definitiva durante la infancia y adolescencia en función de factores genéticos que tienen una influencia muy importante y, en menor medida, de otros factores como el sexo, la alimentación y la actividad física.

**Más de la mitad de los niños tiene al menos una fractura entre los 5 y los 18 años** y este riesgo es mayor en niños que en niñas. En esa época es cuando se desarrolla el pico de masa ósea (PMO), que queda completamente establecido al final de la segunda década. Se ha podido demostrar una asociación entre un mayor riesgo de fracturas en niños y jóvenes con menor PMO.

**Una dieta baja en productos lácteos, calcio y vitamina D se asocia con una formación inadecuada de MO y por tanto, con un pico de masa ósea deficiente.** Por el contrario, múltiples estudios han demostrado una asociación evidente entre una ingesta rica en lácteos, proteínas, calcio y vitamina D, con una ganancia óptima de MO y un menor riesgo de fracturas. Un estudio reciente mostró que la ingesta mantenida durante un año de productos lácteos enriquecidos con calcio, comparada con placebo, era efectiva para aumentar la ganancia de MO. También dos meta-análisis han confirmado el mismo beneficio con la ingesta lácteos y calcio durante la etapa de crecimiento.

La administración de suplementos de vitamina D es importante en muchas etapas y está demostrado, que su uso sistemático durante los primeros meses, ha hecho desaparecer prácticamente el raquitismo. En los niños mayores y adolescentes, aunque no hay acuerdo universal sobre la dosis, el suplemento adecuado depende de la exposición solar y los niveles circulantes de 25-(OH)D que deben ser superiores a 25 nmol/l.

La actividad física es otro de los factores que influyen en el desarrollo de la MO y se ha demostrado una relación directa entre mayor actividad física y mayor pico de masa ósea. Diversos trabajos muestran que este efecto beneficioso del ejercicio físico es mayor cuando se realiza de forma continuada durante los años en que se inicia el periodo puberal, aunque también influye el tipo e intensidad de los programas de actividad física, estando especialmente indicados ejercicios de saltar, brincar y correr.

En definitiva, más del 60% de las variaciones en el PMO dependen de factores genéticos sobre los que no es posible intervenir. La intervención sobre los factores ambientales es muy importante. **Prevenir la osteoporosis pasa por estimular desde las primeras etapas de la vida una alimentación rica en productos lácteos que aporten calcio, proporcionar suplementos de vitamina D y estimular la actividad física de los niños, especialmente en la etapa escolar y de la adolescencia.**

Estas medidas sencillas, saludables y fáciles de implementar tendrán consecuencias muy positivas en la prevención de las fracturas óseas de la infancia y también en disminuir la tasa de osteoporosis y fracturas del adulto mayor.

# BEBIDAS LÁCTEAS Y BALANCE ENERGÉTICO

Astrup A, Chaput JP, Gilbert JA, Lorenzen JK. Dairy beverages and energy balance. *Physiol Behav.* 2010 Apr 26;100(1):67-75.

Comentado por la **Dra. Rosa M Ortega**,  
Catedrática de Nutrición. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

**Una alta ingesta de productos lácteos ha sido asociada, en diversas investigaciones, con menores tasas de padecimiento de obesidad.** Ya en 1980, McCarron y col. observaron, en más de 10.000 participantes incluidos en el estudio NHANES I, que una mayor ingesta de calcio estaba negativamente relacionada con el peso. Posteriormente numerosos estudios han encontrado resultados similares y se ha destacado que, después de controlar la ingesta energética, el riesgo relativo de estar en el cuartil más alto de adiposidad está inversamente asociado con la ingesta de calcio y de lácteos.

La relación inversa encontrada entre ingesta de calcio/lácteos y peso corporal no prueba que haya una relación causa-efecto, y no se puede afirmar que aumentando el consumo de lácteos se producirá una reducción del peso o masa grasa. Podría suceder que los obesos infravaloren, en mayor medida, su ingesta de lácteos y de calcio, o que el mayor consumo de lácteos (de individuos con peso más adecuado) sea un simple marcador de un estilo de vida más saludable (con dieta global más adecuada y actividad física superior), lo que se asociaría con menor adiposidad. Para hacer frente a estas limitaciones metodológicas es imprescindible llevar a cabo estudios de intervención.

Aunque los datos procedentes de **estudios de intervención** no son concluyentes, especialmente en niños, permiten sugerir que el calcio de los lácteos puede aumentar la pérdida de peso y grasa en periodos de restricción energética y limitar el incremento de peso, cuando se toma una dieta con mayor contenido calórico.

De los resultados de las investigaciones realizadas se sugiere que el **calcio de la dieta** tiene un **efecto más pronunciado en relación con la grasa corporal que el calcio suministrado en forma de suplementos**, lo cual puede ser debido a otros componentes bioactivos, presentes en los lácteos que afectan a la masa grasa (proteína, péptidos...).

**Algunas investigaciones no encuentran un efecto del aumento de ingesta de calcio en la adiposidad.** Las diferencias de resultados pueden ser debidas a la ingesta de calcio de partida, ya que el beneficio puede ser menos evidente si la ingesta previa ya es adecuada. El análisis de los estudios realizados permite considerar que a partir de una ingesta de 600–800 mg/día, el aumento en la ingesta de calcio no tiene un beneficio adicional. También es menos esperable un descenso de peso en individuos de peso normal, respecto a

los que tienen sobrepeso/obesidad, lo que puede ayudar a entender diferencias de resultados entre algunos estudios.

Respecto a los **mecanismos responsables** de los efectos observados, existen varias hipótesis o alternativas:

• Diversos estudios señalan que el calcio de la dieta condiciona la concentración plasmática de la **1,25 dihidroxi colecalciferol**, modificando el contenido en calcio de los adipocitos y, como consecuencia, el metabolismo de la grasa en ellos. De acuerdo con esta teoría, una baja ingesta de calcio inhibe la lipólisis y estimula la lipogénesis.

• Algunos estudios señalan que **un incremento en la ingesta de calcio produce un aumento en la excreción fecal de grasa** (con la consiguiente pérdida de energía). Un metaanálisis de estudios realizados en humanos mostró que un incremento en la ingesta de calcio de 1200 mg/día produce un aumento en la excreción fecal de grasa de 5.2 g/día, lo que se corresponde con un cambio de peso de -2.2 kg/año. El mecanismo por el cual el calcio de la dieta aumenta la excreción fecal de grasa es por formación de complejos insolubles con la grasa, que son eliminados con las heces. Por otra parte, el incremento en la ingesta de calcio se asocia con un aumento en la excreción de ácidos biliares, lo que disminuye la digestibilidad de la grasa.

• Por otra parte, **el mayor aporte de calcio parece relacionarse con un mejor control del apetito.** En este sentido, algunos autores observan que las mujeres con sobrepeso con baja ingesta de calcio

que son instruidas para tomar 3-5 raciones de lácteos/día, muestran un incremento de los niveles de leptina en ayunas después de 6 meses de intervención. Considerando el papel de la leptina en el control del apetito, estas observaciones representan un importante punto de partida para futuras investigaciones diseñadas para profundizar en el conocimiento de la importancia del calcio en el control del apetito.

En este sentido, cuando se siguen dietas de adelgazamiento, la restricción energética aumenta el riesgo de sufrir una deficiencia de calcio, lo que se podría asociar con mayor padecimiento de hambre y favorecer el incumplimiento de las pautas, disminuyendo la posibilidad de lograr la pérdida de peso deseada.

• También hay componentes bioactivos en los lácteos, como por ej. **sus proteínas que reducen la ingesta a corto plazo, aumentando la saciedad.** Las proteínas de la leche también son insulínótropas y los péptidos derivados afectan al sistema renina-angiotensina, lo que puede contribuir a explicar la asociación entre consumo de lácteos y menor prevalencia de síndrome metabólico.

Los autores del estudio presentan datos de diversos estudios observacionales y de intervención, que muestran como el consumo de lácteos está inversamente asociado con el peso y grasa corporal en humanos y analizan los mecanismos responsables del efecto. Sin embargo, también sugieren que los datos no son concluyentes y que hace falta investigación adicional para poder recomendar un aumento en el consumo de lácteos en la prevención del sobrepeso y obesidad.

# EL PLAN DE NUTRICIÓN, SALUD Y COMUNICACIÓN EN PRENSA Y RADIO

En el próximo trimestre, el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" tendrá presencia en prensa de consumo, prensa especializada y radio bajo el concepto "Hay un lácteo para ti".

La realización del plan de medios persigue llegar al público objetivo de la campaña y trasladarle el mensaje de que, sea cuales sean sus necesidades nutricionales, la amplia variedad de productos lácteos le permitirá encontrar el que mejor se adapte a ellas.

Durante el mes de junio los oyentes de Hoy por Hoy (Cadenas Ser), Herrera en la Onda y En Buenas Manos (Onda Cero) escucharán las cuñas de la campaña. Asimismo, los lectores de El País Semanal, El Mundo Magazine, Mujer de Hoy, el Dominical, entre otras revistas, podrán ver los anuncios del Plan.



## DÍA INTERNACIONAL LÁCTEO (DIL 10')

El próximo 23 de junio, en el Casino de Madrid, FeNIL celebrará, en colaboración con el Comité Nacional Lechero (CNL) y el patrocinio de Tetra Pack Hispania, el tradicional Día Internacional Lácteo 10'.

Al finalizar el DIL, al igual que en años anteriores, todos los asistentes pertenecientes al sector lácteo podrán disfrutar de la excepcional 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](mailto:lacteos.insustituibles@ogilvyhealthworld.com)