

**Lectura: Tomar leche ¿daño o beneficio?****Tomar leche es bueno para la salud**

La polémica sobre el consumo de leche en la edad adulta ha crecido durante los últimos años, lo que ha creado gran confusión entre las personas: ¿qué hacer una vez que se acaba el periodo de lactancia? ¿Es conveniente seguir tomando leche durante la edad adulta?

Antes de considerar las evidencias, es necesario saber que el consumo excesivo de productos lácteos puede ser dañino: al igual que todos los alimentos que comemos, es necesario mantener un equilibrio y limitar la ingesta desmedida de leche.

Ahora bien, si tomamos leche en una medida adecuada, podemos beneficiarnos de sus excelentes propiedades. Por ejemplo:

- De acuerdo con Jeanne de Vries, investigadora de la División de la Dieta Humana en la Universidad Wageningen, la leche contiene elementos clave para un cuerpo sano, ya que posee mucho calcio, proteínas y vitaminas, que son nutrientes fundamentales para el cuerpo humano.
- Según el profesor Gertjan Schaafsma, miembro del Consejo Holandés de la Salud y de la Junta Científica de la Fundación para la Prevención de la Osteoporosis en los Países Bajos, podemos descartar con tranquilidad las acusaciones que se hacen a los productos

**La otra cara de la leche**

Casi todo el mundo cree que la leche es un alimento nutritivo y muy beneficioso para la salud pero, frente a las evidencias científicas ¿no deberíamos preguntarnos si hemos estado equivocados?: ¿Por qué somos los únicos mamíferos que continuamos tomando leche después de terminado el periodo de lactancia? ¿Será lo mismo tomar leche de la madre que tomar leche de vaca?

La leche se descompone a gran velocidad, por lo que es imposible comercializarla sin que se eche a perder antes de llegar a los supermercados o a la casa de los consumidores. Para evitar esta descomposición, este producto debe ser sometido a un proceso llamado pasteurización, que mata a la mayoría de los microorganismos indeseables de la leche pero, al mismo tiempo, destruye sus vitaminas y las enzimas que ayudan a digerirla. Por otro lado, la pasteurización no impide que, una vez abierta la caja o botella de leche, los microorganismos dañinos se multipliquen a grandes velocidades, incluso dentro del refrigerador.

Además de la descomposición, la leche trae otros problemas a los adultos. El bebé humano es capaz de digerir totalmente la leche de su madre, pero no puede hacer lo mismo con la leche de vaca, que tiene propiedades distintas. Este problema se agrava en los adultos, ya que con la edad disminuye la cantidad de renina gástrica, que

lácteos: “Todavía oímos el viejo argumento de que la leche es para las vacas y no para los humanos. Esa es una visión limitada, ya que el ser humano come de todo por naturaleza.”

- Un estudio realizado por médicos del Hospital Durand, de Buenos Aires, y del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Buenos Aires, concluyó que el consumo de leche en adolescentes los ayudaría a prevenir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y de sufrir un infarto cuando sean adultos. Este beneficio se produce gracias al calcio, que reduce la formación de grasa en el cuerpo, y del magnesio, que está asociado a una mejor secreción de insulina, que es la hormona que transporta la glucosa hasta el interior de las células para que éstas la transformen en energía.

Diversas investigaciones han demostrado que, para beneficiarnos de la leche, la cantidad diaria de lácteos que consumimos debe variar según la edad. De acuerdo con esto, los niños y adolescentes necesitan tomar más leche que los adultos. Además, para evitar el aumento de colesterol en el organismo, se recomiendan las variedades con poca grasa o descremadas. Si seguimos estas indicaciones, podremos obtener grandes beneficios de este alimento.

es una de las enzimas necesarias para comenzar la digestión de las grandes moléculas de la leche de vaca. Estas moléculas se depositan en el intestino de algunas personas, impidiendo la absorción de otros nutrientes y causan molestias intestinales.

Como si esto no fuera suficiente, se han descrito muchos problemas relacionados con los lácteos. Entre ellos, los más comunes son: problemas circulatorios, alergias, inmunodepresión, diabetes juvenil, enfermedades otorrinolaringológicas, asma y acumulación de mucosidades en algunos órganos del cuerpo.

En conclusión, las personas con problemas de salud deberían disminuir al máximo el consumo de leche y productos lácteos.