

CAMPAÑA PANAMERICANA DE CONSUMO DE LÁCTEOS



Dr. Daniel Mailand - Argentina

Médico, Universidad de Rosario, Argentina. Postgrado en Alimentación y Salud. Subespecialista en Menopausia y Metabolismo Óseo, formación en la Universidad de Módena, Italia y en el Helen Hays Hospital, NY, USA. Ex docente de la Universidad de Rosario. Director Médico del Grupo “dm I+D Alimentación y Salud” y Asesor Médico para la Industria Alimentaria.



La leche : un aliado de los huesos y los dientes

Sabemos que existe una relación entre la alimentación y la salud bucal.

Una alimentación correcta contribuye al buen desarrollo y mantenimiento de las piezas dentarias, así como también de los tejidos gingivo-periodontales.

También sabemos lo que es una DIETA : es aquella que provee al organismo los nutrientes esenciales para una buena salud, utilizando una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio.

Calcio y masa ósea

A partir de los 24 años APRÓXIMADAMENTE las mujeres (los hombres más tardíamente) comienzan a perder progresivamente su masa ósea, pero este proceso se da en forma asintomática y lentamente .

La pérdida de densidad mineral ósea afecta también la dentadura.

El calcio es un mineral que se encuentra naturalmente en ciertos alimentos y que ayuda a que los huesos y los dientes sean fuertes. Todos necesitamos calcio, pero los niños lo necesitan más porque están en la etapa de crecimiento.

Además de formar y fortalecer los huesos el calcio reduce el riesgo de **osteoporosis**, una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se fracturen con cierta facilidad.

Lograr y mantener una buena masa ósea se obtiene gracias al balance positivo del calcio. Este balance está determinado en un 20 % por la ingesta, un 40 % por la absorción intestinal y el restante 40 % por la eliminación obligatoria.

Aproximadamente el 50 % del calcio de la dieta se obtiene de la leche, un 20 % de productos derivados de la leche y el 30 % de otros alimentos (cereales, frutas, vegetales, etc)

Una ingesta adecuada de calcio, proveniente de los lácteos, es imprescindible para lograr un buen pico de masa ósea a los 25 años, como anteriormente lo había comentado.

Lácteos sus beneficios :

La composición de cada uno de los lácteos a los cuales nos vamos a referir va a depender según el mamífero, de la raza, la alimentación de este, entre otras cosas .

Leche de vaca su composición : proteínas, ácidos grasos, hidratos de carbonos, vitaminas, minerales, enzimas y agua.

· Proteínas:

Son de alto valor biológico, constituyen entre el 3 y 4 % de la leche.

Se encuentran en solución acuosa en forma de micelas (son las que le dan la capacidad de solidificarse en forma de quesos o yogur). Entre ellas encontramos principalmente a la CASEINA en un 80% (proteína completa: que aporta todos los aminoácidos esenciales). Otras Lactoalbumina, b-lactoglobulina, lactoferrina, lactoperoxidasa, glicomacropéptidos e inmunoglobulinas.

Ácidos grasos:

Constituyen entre 3 y 6% de la leche y esta variación depende mucho de la alimentación de la vaca y de la raza. El 90% se encuentra en forma de triglicéridos (3 moléculas de ácidos grasos y 1 molécula de glicerina unido por uniones ésteres). El 30-40% son ácidos grasos insaturados (oleicos), 4% polinsaturados (linoleico y alfa linolenico) y 1% ácidos grasos de cadena corta como el butírico (sabor característico).

Vitaminas:

Liposolubles **A** y **D**, Hidrosolubles B1, **B2**, B3, B6, B12 , Biotina, vitamina C y ácido fólico. Se destacan fundamentalmente la vitamina A y D, la B2 (la leche constituye la fuente mas importante para el hombre), B12.

Hidratos de carbono:

La lactosa constituye prácticamente toda el azúcar de la leche.

Su concentración es de alrededor del 5% (permanece constante independientemente de la alimentación de la vaca.

Es un disacárido (glucosa y galactosa). Existen otros azúcares en muy baja proporción como glicoproteínas y oligosacáridos. Estos últimos han despertado últimamente el interés de los investigadores por sus importantes efectos biológicos en el organismo del recién nacido.

Diversos estudios sugieren que son capaces de promover la flora bifidogénica y que constituyen un mecanismo de defensa adicional del recién nacido al funcionar como receptores de bacterias patógenas que así pueden ser eliminadas.

Se suelen encontrar en forma de sales. Contiene **Calcio**, Potasio, **Fósforo**, Yodo, Sodio, Magnesio, Zinc.

Se destaca principalmente al Calcio por su alto contenido, por lo que convierte a la leche (y sus derivados) en la principal fuente de este mineral. 1litro de leche contiene 900mg de calcio y las fortificadas 700mg en ½ lt. El contenido de calcio no difiere en su versión entera o descremada. El calcio no se pierde al desnatar la leche, lo que se pierde en este proceso son las grasas y las vitaminas liposolubles A, D y E.

Lácteos y su propiedad anticariogénica :

Las proteínas y los minerales (calcio y fósforo) poseen propiedades anticariogénicas.

Las vitaminas, las grasas y la lactosa brindan efectos protectores.

Las grasas reducen la cariogenicidad de los alimentos no se sabe con exactitud como, se cree que forman una película protectora sobre la superficie del diente lo que limitaría el contacto de los microorganismos de la placa bacteriana, o rodeando a los hidratos de carbono para que hagan su paso mas rápido por la cavidad bucal.

La presencia de fosfatos y calcio en el ambiente bucal, previene la pérdida de estos del esmalte dentario, debido al efecto iónico.

El calcio ha sido considerado un elemento protector, de efecto local.

La concentración de iones de calcio en la placa parece ser de importancia crítica en la determinación del rango de la desmineralización del esmalte seguida a la ingestión de carbohidratos fermentables.

Se ha encontrado un posible efecto cariostático de diversos fosfatos.

Algunos se encuentran en forma natural en algunos alimentos (cereales no refinados). Mejoran la naturaleza estructural de la superficie del esmalte haciéndolo mas duro y debido a sus propiedades detergentes pueden interferir con la adherencia de la película adquirida y bacterias de la placa al esmalte, inhibiendo así el crecimiento bacteriano.

Estos podrían actuar localmente sobre la superficie del diente: reduciendo la velocidad de disolución de la hidroxiapatita, reduciendo la caída del ph en la placa, a través de ácidos taponadores, aumentando la remineralización.

Las bacterias amigables ([probióticos](#))

Han sido propuestas para la prevención de las caries, sobre la base de que éstas pueden combatir las bacterias perjudiciales causantes de las caries. La mejor evidencia es en relación a un producto probiótico llamado Lactobacillus GG (LGG).

En un ensayo doble ciego controlado por placebo, 594 niños entre la edad de 1 a 6 años recibieron ya sea leche normal o leche en la cual había sido añadido el LGG, por un periodo de 7 meses.¹⁴ Los resultados mostraron de manera significativa menos caries en los niños que recibieron el LGG.

Lo que el odontólogo debiera conocer sobre la menopausia y la osteoporosis

La pérdida de piezas dentarias está relacionada con la menopausia y también con la osteoporosis.

“Hay POR UN LADO un vínculo entre la osteoporosis y sus consecuencias en la salud odontológica por la descalcificación y por otro lado, hay una relación entre la enfermedad periodontal y los estrógenos.

Los estrógenos son protectores de la masa ósea; la mujer en la menopausia se descalcifica ACELERADAMENTE y tiene mayor riesgo de sufrir osteoporosis y por ende al tener osteoporosis también tiene , no solamente mayor prevalencia de enfermedad periodontal, sino también mayor frecuencia de pérdida de piezas dentales.”

“El éxito o el fracaso de la inmensa mayoría de tratamientos odontológicos dependen de lo que se llama la buena adaptación de la trama ósea periodontal, es decir, cómo se adapta la trama ósea dentro del tratamiento que el dentista va a realizar.

Esto es fundamental a la hora de iniciar cualquier tipo de tratamiento odontológico .

El odontólogo DEBE TENER en cuenta esa trama ósea que va a contener cualquier tipo de tratamiento odontológico. Si no se piensa en esa trama ósea, podríamos tener fracasos a mediano o a largo plazo.