

LA POBLACIÓN ARGENTINA NECESITA CONSUMIR MÁS CALCIO. EL CALCIO DE LOS LÁCTEOS SE APROVECHA MEJOR

Dr. Esteban Carmuega¹, Lic. y Bioquímica Alicia Rovirosa² y Lic. María Elisa Zapata². 2013. Producir XXI, Bs. As., 21(256):12-20.

1.-Director de CESNI.

2.-Investigadoras del CESNI. arovirosa@cesni.org.ar mezapata@cesni.org.ar

(011) 4345-6011 int. 107.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Leche y derivados](#)

INTRODUCCIÓN

Según un relevamiento del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) en 1137 argentinos 2 de cada 3 adultos no consumen las porciones diarias de lácteos recomendadas.

LA IMPORTANCIA DEL CALCIO EN LA SALUD HUMANA

Leches, yogures y quesos se encuentran entre los alimentos más ricos en calcio y en los que éste se encuentra con mayor biodisponibilidad (eficacia con la que el mineral se absorbe, permitiendo que realice sus funciones específicas o bien sea almacenado en el organismo). Sin embargo, el consumo promedio de lácteos de los argentinos aún es bajo y no alcanza para cubrir las necesidades de calcio establecidas para las distintas etapas de la vida. En los adolescentes, el 90% no alcanzan la recomendación de 3 porciones por día, y el 72% de los escolares de 5 a 12 años tampoco lo hace. Aclaramos que una porción de lácteos equivale a 1 vaso de leche, o 1 pote de 200 cc de yogurt, o 50 gramos de queso fresco o semiduro, o 60 gramos de queso untado o 15 gramos de queso de rallar.

Recientes investigaciones sustentan el valor de los lácteos para la mineralización ósea y de los dientes, el crecimiento temprano, la velocidad de crecimiento puberal, la prevención de la eclampsia, de la hipertensión arterial y probablemente de la obesidad.

Es necesario promover un adecuado consumo de lácteos como parte de un hábito saludable comenzando desde la infancia y en todas las etapas de la vida. El Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) presentó las conclusiones de una reciente investigación epidemiológica destinada a profundizar sobre los "Patrones de consumo de lácteos y calcio en la población argentina". Este estudio se realizó durante noviembre de 2009 y evaluó los hábitos de ingesta de una muestra de 1.137 hombres y mujeres de 2 a 65 años, segmentados por rango etáreo (un grupo compuesto por gente de la misma edad dentro de un rango), sexo y nivel socioeconómico, residentes de la Ciudad de Buenos Aires, Gran Buenos Aires, Córdoba, Corrientes, Chaco, Entre Ríos, Mendoza, Misiones, San Juan, Santa Fe, Santiago del Estero, Tucumán.



LÁCTEOS EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

Más allá del período de lactancia del bebé, en el que sin dudas el mejor alimento es la leche de su madre, la leche de vaca y sus derivados han formado parte de la alimentación del hombre desde etapas muy antiguas de nuestra historia, especialmente mediante el consumo de yogur y quesos. Nuestras Guías Alimentarias recomien-

dan consumir diariamente dos porciones de lácteos (entre leche, yogur y quesos) para los adultos y tres porciones para niños, adolescentes, mujeres embarazadas y en período de lactancia. Sin embargo los resultados de esta investigación demostraron que 2 de cada 3 adultos no cumplen con la recomendación de dos porciones diarias de lácteos (el 65% del grupo entre 19 y 30 años y el 69% del grupo entre 31 y 65 años) y que el 87% de los adolescentes no alcanzan la recomendación de 3 porciones por día, al igual que el 72% de los escolares (5 a 12 años). El descenso más marcado del hábito de consumo lácteo se observa entre la infancia y la adolescencia, precisamente el momento en el que las necesidades son mayores para satisfacer la demanda de calcio por el hueso en crecimiento.

El Dr. Esteban Carmuega, médico pediatra y Director del CESNI, explicó que una alimentación saludable se construye a partir de la conformación temprana de hábitos y por ello el promover el consumo de lácteos (leches, yogures y quesos) en las diferentes etapas de la vida contribuye a alcanzar las porciones recomendadas por nuestras Guías Alimentarias.

Los beneficios para la salud asociados al consumo de calcio y de lácteos han sido objeto de investigación en las pasadas dos décadas. Hoy existe evidencia que más allá de su aporte en calcio (que es esencial para el crecimiento de una estructura ósea saludable) su consumo regular se asocia a un mejor crecimiento, la velocidad del crecimiento puberal, mejor control de la presión arterial, de complicaciones del embarazo como la toxemia gravídica y posiblemente una disminución del riesgo de sobrepeso y la obesidad.

EN TODOS LOS CASOS EL CONSUMO DE CALCIO LÁCTEO ES MENOR AL NECESARIO

En los resultados obtenidos se vio que el bajo consumo de lácteos no presenta diferencias significativas por género, nivel socioeconómico o región. Por esta razón la principal herramienta para la corrección de esa deficiencia es básicamente la educación alimentaria para instalar hábitos a lo largo de toda la vida. Una meta es proponer cumplir las Guías Alimentarias promoviendo el consumo de dos a tres porciones de lácteos por día a través de la leche, yogures o quesos.

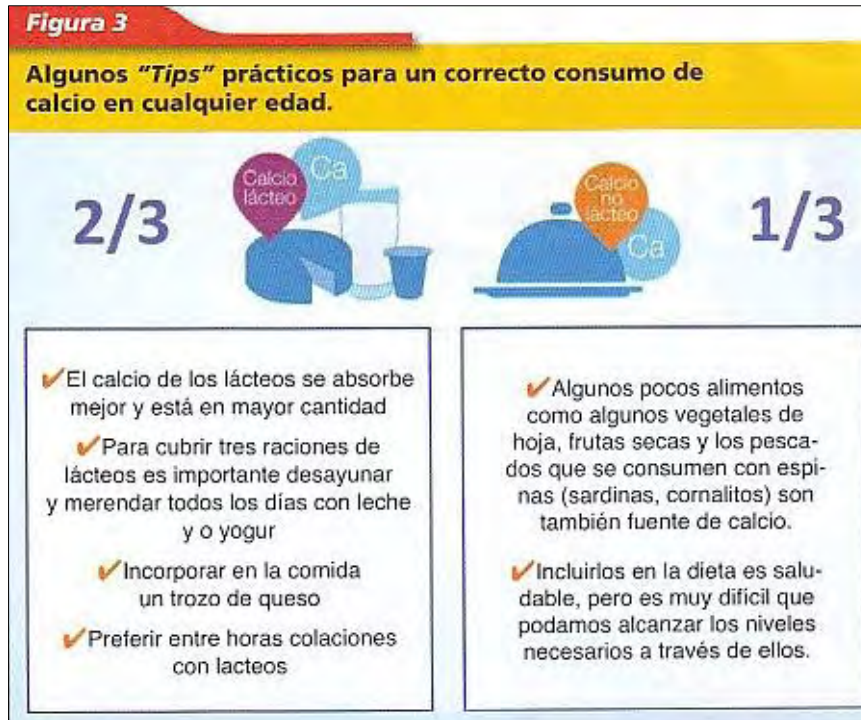


EL ORGANISMO SE ESFUERZA, PERO NO ALCANZA

Aunque el organismo se esfuerza por compensar la baja ingesta de calcio aumentando su capacidad de absorción de este mineral, lo cierto es que inevitablemente ese balance no será suficiente y el consumo inadecuado de calcio repercutirá en la salud de los huesos.

Existe amplia evidencia científica de los beneficios del consumo de lácteos durante la juventud y adultez, que por ser ricos en calcio, contribuyen en la prevención de la fragilidad ósea. El calcio es el único nutriente cuya deficiencia principal se manifiesta en la pérdida de sus reservas, que se encuentran en los huesos. Al disminuir el contenido de calcio en los huesos, éstos se tornan más frágiles y, especialmente en la tercera edad, con mayor

riesgo de fracturas. Esa particularidad hace que el objetivo sea acumular la mayor cantidad de reserva ósea en el período de mayor crecimiento longitudinal.



ADOLESCENCIA: CUANDO MÁS HACE FALTA, BAJA EL CONSUMO

El momento de mayor incorporación de calcio en el organismo empieza en la adolescencia y se mantiene en la vida adulta. Paradójicamente coincide con el período en el cual se evidencia un descenso abrupto en la ingesta de lácteos. El esqueleto del recién nacido tiene 25 g de calcio, mientras que el de una mujer adulta, alrededor de 1 kg. Esta diferencia en la composición ósea refleja la cantidad de calcio que debe ser absorbida de la dieta durante la etapa de crecimiento. Si no se hace, las reservas disminuyen, aumenta el riesgo de fracturas y de osteoporosis durante toda la vida y el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas. Los lácteos aportan muchos otros factores beneficiosos para la salud humana como las proteínas y péptidos con actividad biológica.

OTRAS FUENTES DE CALCIO, PERO CON MENOR BIODISPONIBILIDAD

Las cantidades equivalentes al contenido de calcio de un vaso de leche o yogur pueden equipararse con tres brócolis, 110 g de almendras, media lata de sardinas ó 36 cucharas de semillas de sésamo. Aunque son equivalentes en la cantidad de calcio, su absorción es mucho menor. Es bueno incluirlos como parte de una dieta saludable, pero es muy difícil poder alcanzar los valores de ingesta necesarios a través de ellos. Por lo tanto, el calcio no lácteo debe ser un complemento del que se consume de la leche y sus derivados.

La mitad del calcio lácteo se consume en el desayuno y en la merienda, como leches y yogures, cerca de un tercio en almuerzo y cena en forma de quesos, y el 20% restante, entre comidas. De allí la importancia de promover desayunos, meriendas y colaciones saludables incorporando lácteos no solo en la población infantil sino también en la adulta.

NO TODOS LOS LÁCTEOS SON IGUALES

A pesar de ser derivados de la leche, la manteca, la crema, la leche condensada y el dulce de leche se encuentran fuera del grupo de los lácteos por su elevado aporte de grasas, azúcar y calorías. Por lo tanto, deben ser consumidos con moderación.

EN SÍNTESIS

Hoy la evidencia epidemiológica señala que más allá del calcio, el consumo de lácteos se asocia con:

- ◆ Huesos más sólidos con menor riesgo de fracturas en la infancia y de osteoporosis en la vida adulta
- ◆ Menor riesgo de hipertensión arterial y ayuda al mejor control de los que ya la tienen.
- ◆ Menor riesgo de eclampsia o enfermedad hipertensiva del embarazo.
- ◆ Menor mortalidad general, de causa cardiovascular y cerebro vascular.

- ◆ Mayor velocidad de crecimiento lineal en la infancia y en la adolescencia.
- ◆ Menor riesgo de sobrepeso.
- ◆ Reducción de marcadores de inflamación asociados con el riesgo cardiovascular.
- ◆ Se asocia generalmente a hábitos de vida más saludables.

Volver a: [Leche y derivados](#)