

Nutrición Hospitalaria



**La importancia de los lácteos en
la dieta: más allá del hueso**

**The importance of dairy products
in the diet: beyond bone**

10.20960/nh.02667

ED 2667

La importancia de los lácteos en la dieta: más allá del hueso

Gemma Rojo-Martínez

Instituto de Biomedicina de Málaga (IBIMA). CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM). UGC de Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga. Málaga

Numerosos trabajos han demostrado los beneficios sobre el metabolismo óseo del consumo de lácteos en las poblaciones, por su aporte en calcio, vitamina D y proteínas que favorecen la mineralización ósea (1). Los estudios observacionales indican que el consumo de lácteos se asocia a un riesgo disminuido de obesidad tanto en población infantil como adulta y a un efecto entre neutro y beneficioso sobre el riesgo cardiometabólico (2-4). En España, la ingesta de lácteos se relaciona con una menor prevalencia de obesidad e hipertensión en la población general (5).

Por otra parte, los ensayos clínicos controlados con dietas hipocalóricas han hallado que la ingesta de lácteos ayuda a disminuir de peso, mientras que con dietas sin restricción calórica el efecto es el contrario, aunque el aumento de peso se haga a expensas de la masa magra (6).

En cuanto a los efectos de los lácteos sobre la salud infanto-juvenil, ya desde estas páginas Santaliestra-Pasías y cols. (7) se preguntaban en 2016 si el consumo de lácteos durante la infancia y la adolescencia protegía del riesgo cardiometabólico. Debido a la existencia de estudios con resultados no concluyentes o contradictorios, llegaron a la conclusión de que eran necesarios más estudios, especialmente ensayos clínicos controlados, para poder llegar a conclusiones válidas al respecto.

A pesar de la existencia de varios mecanismos por los cuales los lácteos podrían modificar la adiposidad y la composición corporal, la mayor parte de los ensayos clínicos realizados en niños no encuentran cambios en estos parámetros (1). Sin embargo, muchos de estos estudios tienen tamaños muestrales reducidos o no comprueban la ingesta efectiva de lácteos en la cantidad aconsejada, por lo que el tema dista mucho de estar resuelto.

En este contexto, el trabajo de Radilla Vázquez y cols. (8), que pueden encontrar en las páginas de este número de *Nutrición Hospitalaria*, plantea un ensayo clínico comunitario aleatorizado con un elevado número de adolescentes a los que, por medio de una intervención educativa, se les induce a aumentar el consumo de lácteos. La monitorización de la intervención por medio de encuestas de consumo mide la efectividad del programa y aporta fuerte evidencia de que los resultados son efecto de la intervención: el aumento del consumo de lácteos disminuye la probabilidad de ser obeso en población juvenil.

Este estudio, junto con toda la evidencia epidemiológica y experimental acumulada en los últimos años, pone de manifiesto la importancia de los lácteos en una dieta saludable, en un contexto como el presente, en el que han surgido multitud de productos que intentan sustituirlos como opciones más saludables sin base científica alguna.

BIBLIOGRAFÍA

1. Kouvelioti R, Josse AR, Klentrou P. Effects of dairy consumption on body composition and bone properties in youth: a systematic review. *Curr Dev Nutr* 2017;1(8):e001214.
2. Wang W, Wu Y, Zhang D. Association of dairy products consumption with risk of obesity in children and adults: a meta-analysis of mainly cross-sectional studies. *Ann Epidemiol* 2016;26(12):870-82.e2.

3. Soedamah-Muthu SS, De Goede J. Dairy consumption and cardiometabolic diseases: systematic review and updated meta-analyses of prospective cohort studies. *Curr Nutr Rep* 2018;7(4):171-82.
4. Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, Sheridan P, Mohan V, Iqbal R, et al.; Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study investigators. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet* 2018;392(10161):2288-97.
5. Lago-Sampedro A, García-Escobar E, Rubio-Martín E, Pascual-Aguirre N, Valdés S, Soriguer F, et al. Dairy product consumption and metabolic diseases in the Di@bet.es Study. *Nutrients* 2019;11(2). pii: E262.
6. Geng T, Qi L, Huang T. Effects of dairy products consumption on body weight and body composition among adults: an updated meta-analysis of 37 randomized control trials. *Mol Nutr Food Res* 2018;62(1).
7. Santaliestra-Pasías AM, Bel-Serrat S, Moreno LA, Bueno G. Consumo de lácteos durante la infancia y la adolescencia: ¿protege del riesgo cardiometabólico? *Nutr Hosp* 2016;33(Supl. 4):32-6.
8. Radilla Vázquez CC, Gutiérrez Tolentino R, Vega y León S, Radilla Vázquez M, Coronado Herrera M, Del Muro Delgado R. Intervención para el fomento del consumo de leche y productos lácteos como parte de una estrategia para la disminución del exceso de peso en adolescentes de la Ciudad de México. *Nutr Hosp*. En prensa.