Especialistas promueven tomar leche y revelan que el queso ayuda a prevenir la obesidad

Un estudio realizado, entre otros investigadores, por el director del **Departamento de Nutrición de la U. de Chile, Rodrigo Valenzuela, reveló que el consumo habitual de queso se asocia con un menor riesgo de obesidad en adultos chilenos,** siempre que forme parte de una dieta saludable, aclara el especialista. Por su parte, **la académica del INTA, Sylvia Cruchet, destaca los beneficios de la leche como "un alimento sustentable, completo y base de una alimentación saludable".**

Para promover los beneficios en la salud del consumo de la leche y sus derivados, es que el 1 de junio fue instaurado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO por sus siglas en inglés) como el **Día Mundial de la Leche**. Un alimento que repleta anaqueles en tiendas y supermercados, pero que también causa controversia por los cuestionamientos a sus beneficios para la salud y sucedáneos que han llegado en su reemplazo.

La doctora **Sylvia Cruchet Muñoz**, gastroenteróloga y académica del INTA de la Universidad de Chile, asegura que "la leche es un alimento rico en nutrientes; **aporta aminoácidos esenciales y proteínas de alto valor biológico para el crecimiento óseo y desarrollo muscular, vitaminas (B12 y D), minerales, principalmente calcio y también agua.** Forma parte importante de una alimentación saludable y equilibrada y permite el crecimiento adecuado de los niños desde el nacimiento y el aporte de calcio en todas las edades".

"Los beneficios de la leche no se limitan solo a su valor nutricional, sino que **constituyen un factor de prevención en algunas patologías, como las enfermedades cardiovasculares,**

algunos tipos de cáncer, hipertensión arterial, patología ósea o dental. Puede contribuir también en **la lucha contra el sobrepeso y la obesidad en los niños**", asegura la profesional del INTA.

La doctora Cruchet añade que, en los casos en que exista una intolerancia a la lactosa o una alergia, es fundamental buscar alternativas: "en el caso de la intolerancia a lactosa **es importante seguir consumiendo leche** y derivados de la leche pero sin lactosa (azúcar de la leche) y hoy existen muchos productos sin lactosa en el mercado, sin que cambien sus características nutricionales. En el caso de las alergias a la leche de vaca, debemos buscar un reemplazo de la proteína de leche, como fórmulas hidrolizadas para niños o bebidas vegetales para adolescentes y adultos y suplementar con calcio".

"La leche es un alimento sustentable, completo y la base para una alimentación saludable. Por ende, no puede faltar en ninguna etapa de la vida, desde la niñez hasta el adulto mayor. En niños y adolescentes se mantiene la recomendación de 2 a 3 porciones (400 a 600 ml) diarias de lácteos con una alimentación complementaria completa y sin necesidad de suplementación y las recomendaciones de lácteos en adultos serían de 2 porciones diarias (400 ml) en sujetos que tienen dietas variadas y completas", añade la gastroenteróloga.

Asociación entre el consumo de diferentes tipos de lácteos y la obesidad en adultos chilenos

Un estudio realizado, entre otros, por el director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, **Rodrigo Valenzuela**, reveló que **el consumo habitual de queso, pero no de otros lácteos, se asocia con un menor riesgo de obesidad en adultos chilenos.**

"Asociación entre el consumo de queso pero no de otros productos lácteos y un menor riesgo de obesidad en adultos" se

llama la publicación y sostiene que se ha demostrado que **los ácidos grasos de la leche mejoran la salud humana al reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros factores relacionado**s. Añade que los diversos métodos de producción y maduración utilizados para el queso influyen significativamente en su estructura y el grado de degradación de proteínas y grasas. Estas características pueden contribuir a sus distintos efectos sobre el metabolismo energético y su posible papel en la prevención de la obesidad.

Además, el estudio, que incluyó una encuesta a más de dos mil personas para conocer sus hábitos de consumo de lácteos y quesos, reveló que los quesos más consumidos en Chile son los quesos maduros conocidos como mantecoso, gauda y chanco, que contienen alrededor de 27 g de grasa por cada 100 g.

El doctor Valenzuela indica que "en relación al estándar de queso, lo que podemos ver es que el consumo de dos porciones de queso al día sería ya suficiente para lograr este beneficio, pero hay que tener dos consideraciones importantes: en el caso de Chile, el queso mantecoso o el queso tipo gauda, los más consumidos en el país, tienen un alto valor nutricional y se ha visto que **cuando las personas adultas consumen lácteos, especialmente queso, la dieta de ellos es de mejor calidad, lo cual es muy beneficioso también".**

"Lo importante de recomendar consumir un sándwich con queso o ensaladas con queso, porque la persona que come mucha pizza o mucha hamburguesa con queso, obviamente que este efecto protector se pierde", señala el nutricionista Uchile.

En el estudio, titulado "Asociación entre el consumo de queso pero no de otros productos lácteos y un menor riesgo de obesidad en adultos", también participaron Rodrigo Chamorro y Martín Gotteland de la Universidad de Chile, Claudia Bugueño de la Universidad Católica del Norte, Gladys Morales de la Universidad de La Frontera, Carla Leiva de la Universidad Católica, Silvana Trunce-Morales de la Universidad de Los

Lagos, Nicolás Pizarro-Aránguiz del Nicolás Pizarro-Aránguiz de Osorno y Samuel Durán-Agüero de la Universidad San Sebastián.