

## El consumo de lácteos enteros reduce la tasa de enfermedad cardiovascular

La ingesta de tres porciones al día de productos lácteos sin desnatar, como yogur, queso y leche, se asocia con índices más bajos de dolencias cardiovasculares y mortalidad, según un estudio observacional global llevado a cabo con más de 130.000 personas en 21 países.

SINC

12/9/2018 00:30 CEST



Un nuevo estudio desmonta la idea de que lácteos como los quesos sean perjudiciales para la salud cardiovascular. / Pixabay

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en el mundo. Hasta ahora, la opinión generalizada era que la ingesta de lácteos enteros era desaconsejable para las personas que sufrían estas dolencias, pero una investigación liderada por la Universidad McMaster, en Canadá, pone esto en entredicho.

---

Los hallazgos contrastan con las pautas dietéticas actuales

Los resultados del trabajo, publicados en la revista *The Lancet*, indican que el grupo de personas que consumen tres dosis de lácteos sin desnatar al día tiene tasas más bajas de mortalidad y enfermedad cardiovascular, en comparación con el grupo de quienes toman menos de media porción diaria.

Los hallazgos son consistentes con metaanálisis observacionales previos y ensayos aleatorizados, pero contrastan con las pautas dietéticas actuales, que recomiendan consumir de dos a cuatro porciones de lácteos descremados por día y minimizar el consumo de leche, yogures o quesos enteros para prevenir enfermedades cardiovasculares.

### **Fomentar del consumo**

Según el investigador Mahshid Dehghan, líder del trabajo, “los resultados muestran que los lácteos enteros son beneficiosos para la salud cardiovascular”. Por ello, “el consumo de estos productos no debería desaconsejarse e incluso debería fomentarse en países de bajos y medios ingresos, donde su ingesta es mucho menor que en Norteamérica o en Europa”.

El estudio prospectivo *Urban Rural Epidemiological* (PURE) incluyó datos de 136.384 personas de entre 35 y 70 años en 21 países. Las ingestas dietéticas se registraron al inicio de la investigación mediante cuestionarios de alimentos específicos de cada país. Los participantes fueron seguidos durante un promedio de 9,1 años. En este tiempo, hubo 6.796 muertes y 5.855 accidentes cardiovasculares importantes, señalan los autores.

En el trabajo se consideró que una porción estándar de lácteos era el equivalente a un vaso de leche (244 g), un yogur (244 g), una rebanada de queso (15 g), o una cucharadita de mantequilla (5 g).

---

El estudio incluyó datos de 136.384 personas de entre 35  
y 70 años en 21 países

El consumo de productos lácteos resultó más alto en Norteamérica (368 g por día, o más de cuatro porciones) y más bajo en Asia meridional, China, África y Asia sudoriental (147, 102, 91 y 37 gramos al día, respectivamente o menos de una porción de lácteos diaria).

### Beneficios de algunas grasas

El equipo indica que se necesita más investigación para entender por qué los lácteos se asocian con niveles más bajos de enfermedades cardiovasculares. La recomendación de consumir lácteos desnatados se basa en un único marcador de riesgo cardiovascular, el colesterol LDL.

Sin embargo –añaden– algunas grasas saturadas pueden ser beneficiosas para la salud cardiovascular, y los productos lácteos también contienen compuestos saludables, incluidos aminoácidos específicos, grasas insaturadas, vitaminas K1 y K2, calcio, magnesio, potasio y probióticos.

Entre las limitaciones del estudio, los autores incluyen que las dietas fueron autoinformadas. Además, las medidas se realizaron al inicio del trabajo, por lo que pudo haber cambios a lo largo de la investigación.

#### Referencia bibliográfica:

Mahshid Dehghan *et al.* "[Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents \(PURE\): a prospective cohort study](#)". *The Lancet* (septiembre, 2018)

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

LÁCTEOS | ENFERMEADES CARDIOVASCULARES | GRASAS |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

