



Nota de Prensa

LA EVIDENCIA MÉDICA ACONSEJA TOMAR AL MENOS 3 LÁCTEOS AL DÍA

El doctor Ángel Gil pide al consumidor que no debería desterrar los lácteos en el marco de una dieta equilibrada por modas, falsas creencias o mitos

- ✓ El presidente de FINUT y catedrático en Bioquímica y Biología Molecular, Ángel Gil, destaca la importancia de tomar lácteos, alimentos situados en la base de la pirámide nutricional y en el marco de una dieta equilibrada y saludable
- ✓ Las publicaciones científicas más recientes dentro y fuera de España constatan los beneficios del consumo regular de los lácteos frente a los escépticos, modas, bulos y fake news que circulan sobre estos productos

(Madrid, julio 2019). La leche y los productos lácteos constituyen el grupo de alimentos más completo y equilibrado, ya que proporcionan un elevado contenido de nutrientes en relación con el contenido calórico y, además, presentan una composición muy equilibrada, al aportar proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), vitaminas liposolubles y minerales, especialmente calcio y fósforo. De igual modo, ayudan a prevenir enfermedades, tal y como constatan cada vez más publicaciones de ámbito nacional e internacional, desautorizando así a los escépticos, bulos o *fake news* que fomentan los detractores del producto.

El doctor en Biología, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad de Granada, presidente de la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT) y portavoz del proyecto H2020 de la Unión Europea (UE) impulsado por la Organización Interprofesional Láctea (INLAC), **Ángel Gil**, ha pedido a la población que no debería desterrar los lácteos en el marco de una dieta equilibrada por modas, falsas creencias o mitos, más aún si se tienen en cuenta las evidencias científicas sobre sus beneficios como el que aporta el calcio que es necesario para el desarrollo normal de huesos y dientes. Los lácteos enriquecidos con vitamina D también contribuyen al mantenimiento de estos en condiciones normales. Además, la vitamina A, presente en los quesos, contribuyen a mantener las mucosas, la piel y la visión en condiciones normales.

Gil ha sido, junto a **Rosa M^a Ortega** (doctora en Farmacia y catedrática de Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid) y la propia **INLAC**, los artífices para que una de las publicaciones más prestigiosas del ámbito internacional en el ámbito de la nutrición y las ciencias biomédicas, "**Advances in Nutrition**", respalde estos productos en un momento en el que surgen voces que, sin este tipo de argumentos, los están cuestionando. Hace tan sólo unas semanas, publicaba un suplemento con 14 artículos en el que han participado más de 50 investigadores de renombre internacional, y que analiza mediante revisiones sistemáticas y metaanálisis toda la evidencia científica disponible a nivel internacional sobre el papel de la leche y de los productos lácteos en la salud humana y en la prevención de las enferme-



dades crónicas no transmisibles. Demuestra, en suma, las bondades derivadas de un consumo regular de leche y productos lácteos tanto desde el punto de vista nutricional como para prevenir ciertas enfermedades crónicas y para ayudar a mantener una adecuada calidad en las diferentes etapas de la vida, desde la niñez hasta la tercera edad. Puede acceder al Suplemento completo publicado en “**Advances in Nutrition**” desde este enlace o a la introducción desde la sección de “Documentos” que encontrará a continuación: https://academic.oup.com/advances/issue/10/suppl_2

Pero no ha sido la única publicación sobre el tándem leche-salud. Y es que investigadores del **CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)**, de la **Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili** y **IISPV** han difundido esta semana las conclusiones de un estudio que muestra que el consumo más elevado de lácteos se asocia a la prevención de las enfermedades crónicas. Puedes leer más aquí: <https://www.ciberobn.es/noticias/el-consumo-de-lacteos-se-asocia-a-una-disminucion-del-riesgo-de-desarrollar-cancer-colorrectal>

Consumo aconsejado

Respecto a las dudas que surgen en la población sobre las cantidades recomendables, diferentes expertos recuerdan que el concepto de “al menos 3 al día” -sumando leche, yogur o quesos- es una idea de consumo medio pensando en la población en general. Teniendo en cuenta estrictos criterios científicos, y por tramos de edad, se recomienda que los niños de corta edad tomen entre 4 y 5 raciones al día, los niños y adolescentes entre 3-4, en cada caso, 4 las embarazadas y de 3-4 las personas de edad avanzada. Los expertos, en definitiva, subrayan que los lácteos deben consumirse durante todas las etapas de la vida frente a quienes opinan que no hay argumentos científicos para sustentar esa recomendación.

Sobre INLAC

INLAC es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España – FENIL, ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-Alimentarias de España- y su principal función es velar por la sostenibilidad de la cadena de valor del sector lácteo de vaca, oveja y cabra.

gines.mena@tactics.es (649 20 61 85)

oscar.westermeyer@tactics.es (620 23 32 86)

beatriz.aguado@tactics.es (676 59 63 19)