



Lácteos y deporte, aliados para bajar de peso en 2020 según expertos

Leche, yogur o queso son alimentos imprescindibles para mantener una dieta equilibrada. Tras las copiosas ingestas navideñas, llegan nuevos propósitos para 2020, como volver al gimnasio y recuperar la línea. ¿Sabías que incluir al menos 3 lácteos al día, junto a práctica deportiva regular, puede ayudar a bajar de peso?

Tomar lácteos o tomar un aporte adecuado de algunos nutrientes contenidos en los lácteos, como por ejemplo el calcio, es muy útil en la pérdida de peso porque ayuda a la lipólisis, a que se quemase grasa más fácilmente. Por lo tanto no pueden faltar en una dieta hipocalórica

(Madrid, enero 2020). Deporte moderado practicado regularmente y una dieta equilibrada que no prescindiera de los lácteos son dos factores relevantes que pueden ayudar a bajar de peso, sin duda uno de los objetivos que se han marcado millones de españoles para 2020. La campaña de información lanzada por la **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)** con apoyo de la Unión Europea promueve el consumo de al menos tres lácteos al día (**Generación Láctea**) y recuerda la importancia de no eliminar estos productos de la dieta pese a las creencias erróneas y fake news que invitan a sustituirlos por otros alimentos.

¿Por qué los lácteos son aliados para practicar deporte? Durante la actividad física suele producirse una mayor pérdida de fluidos, por eso es muy importante la rehidratación. Y es que la leche está compuesta en un 90 % por agua, y tiene proteínas y grasas de digestión lenta que permiten la absorción de agua y electrolitos de forma constante en el tiempo. Asimismo, el **lactosuero** del yogur es una fuente de proteínas beneficiosas para los deportistas. Para aprovecharlas, basta con agitar el yogur antes de abrirlo o removerlo con una cucharilla, sin necesidad de recurrir a productos de síntesis alternativos, de alto precio.

Además, los lácteos pueden ser de gran ayuda para mantenerse en forma. En la dieta orientada a perder peso es importante la presencia de los lácteos porque con pocas calorías aportan muchos nutrientes. Tomar un aporte adecuado de algunos nutrientes como el calcio contenido en los lácteos es muy útil en la pérdida de peso.

En ocasiones se han difundido mensajes erróneos, incluso que el consumo de lácteos es excesivo pero organismos nacionales e internacionales marcan pautas en nutrición y alimentación que aconsejan tomar de 2 a 4 raciones de lácteos al día, de media. Por grupos de población, se aconsejan 2-3 raciones al día en **niños y adultos** y 3-4 en colectivos con necesidades adicionales, como la **adolescencia, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ancianos o deportistas**, especifica la **catedrática en Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Rosa María Ortega**, a su vez miembro del Comité Científico del Programa Europeo de fomento del consumo de lácteos lanzado por **INLAC y la UE**.



Se entiende por ración –aclara Ortega- la cantidad de producto que permite conseguir 250 mg de calcio: un vaso de leche de 200 ml, 180 g de yogur, o 30-60 g de queso, según sea curado o fresco. “Sin embargo el consumo actual de lácteos es menor del aconsejado en más de la mitad de la población, por lo que la situación no es óptima sino mejorable”, añade. La doctora desautoriza las voces que insisten en que el **consumo de estos alimentos es innecesario** o que puedan ser sustituidos por otras alternativas. E indica que los lácteos aportan nutrientes esenciales de forma equilibrada, especialmente hidratos de carbono, vitaminas, proteínas y minerales, “de manera que cubrir las ingestas recomendadas de estos nutrientes es difícil cuando se restringe el consumo de lácteos”.

La experta reconoce que existen otros alimentos que aportan calcio, pero el procedente de lácteos es el de más fácil absorción y utilización. “Para cubrir las ingestas recomendadas de calcio, en una alimentación convencional es bastante sencillo tomar, a lo largo de un día, un vaso de leche, 1-2 yogures, y un poco de queso. Además, es mucho más difícil tomar como alternativa 25 g de semillas de sésamo más 250 g de acelgas y 175 g de garbanzos (cada día)”. “El aporte calórico asociado al consumo de algunos alimentos (legumbres, frutos secos, sardinas enlatadas....) sería bastante elevado para conseguir un aporte de calcio similar en cantidad, pero siempre de más difícil utilización que el procedente de lácteos”, destaca la catedrática en Nutrición.

Sobre la extendida creencia entre los consumidores de que los lácteos son alimentos ricos en grasa, cuyo consumo favorece el riesgo cardiovascular, o el aumento de peso, Ortega zanja que estas consideraciones son erróneas. “Aunque algunos quesos tienen mayor contenido en grasa (y deben ser tomados con mayor moderación), por ejemplo, la leche tiene 3.5 g/100 g de grasa, contenido inferior al de muchos otros alimentos, pero además para los lácteos se encuentran productos semidesnatados y desnatados que no existen como alternativas de consumo para otros alimentos, por tanto el contenido en grasa de los lácteos no es elevado y además se pueden elegir productos con menos grasa o sin ella”.

Generación Láctea, campaña cofinanciada con fondos comunitarios, difunde entre la población española que los lácteos, además de sabrosos, son alimentos situados en la base de la pirámide nutricional. En este contexto, **Generación Láctea** ha convertido en proveedor oficial de la Minicopa Endesa gracias al acuerdo alcanzado entre la ACB e INLAC, para apoyar a los jóvenes talentos y fomentar hábitos saludables y el deporte.

InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España. Sus miembros representan tanto a la producción –ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-Alimentarias de España- como a la transformación –FENIL y Cooperativas Agro-Alimentarias de España. InLac es el instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.