



Las guías alimentarias del Ministerio de Salud aconsejan consumir tres porciones al día de lácteos, lo que incluye derivados de la leche, como yogur.

Por décadas se ha recomendado limitarla debido a su aporte de grasa:

Nuevos estudios revelan los beneficios de la leche entera

Evidencia científica reciente, incluida una investigación chilena, desvincula su consumo con exceso de peso y con enfermedades como hipertensión y diabetes tipo 2.

JANINA MARCANO

La discusión sobre el consumo de leche entera ha evolucionado con el tiempo. En la última década, se promovió la idea de limitar su consumo para proteger la salud cardiovascular y evitar el exceso de peso, debido a su contenido de grasas.

Sin embargo, un cuerpo de evidencia científica reciente sugiere que la leche entera podría ofrecer beneficios para la salud. Un nuevo estudio, liderado por académicos de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, aporta datos en esa línea.

Rodrigo Chaparro, doctor en Nutrición y líder de ese trabajo, explica que durante años se recomendó evitar la leche entera en base a estudios que mostraron el impacto negativo de la grasa animal. "Esto influyó en las guías alimentarias de muchos países y en las creencias populares, pero la evidencia cambia. Lo que sabemos ahora no lo sa-

bíamos antes, y eso es parte de cómo funciona la ciencia", afirma Chaparro.

Su estudio usó datos de la más reciente Encuesta Nacional de Salud (2017) para evaluar el consumo de lácteos enteros versus descremados, en comparación con la prevalencia de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión y obesidad.

Los análisis estadísticos revelaron que, contrario a lo que se cree, el consumo de lácteos enteros se asocia con una disminución en la prevalencia de diabetes tipo 2 en mujeres y con menor presencia de hipertensión y obesidad en hombres.

Chaparro cree que estos efectos pueden explicarse, en parte, por los ácidos grasos de la leche entera, que tienen propiedades antiinflamatorias y se asocian con un menor riesgo de diversas enfermedades, como la diabetes.

Por otro lado, señala el experto, este alimento aumenta la sensación de saciedad,

con lo cual las personas comen menos durante el día, lo que reduce el riesgo de ganar un exceso de peso.

Otros trabajos internacionales también refuerzan esta idea. Una investigación publicada hace poco en la revista científica de Sociedad Americana de Nutrición mostró que la ingesta de lácteos, independientemente de su contenido de grasa, no tiene un efecto perjudicial en marcadores como peso corporal, presión arterial y control del nivel de azúcar en sangre.

Este estudio también halló que los lácteos enteros se asocian a un incremento los niveles de colesterol HDL, conocido como colesterol "bueno".

En la misma línea, un trabajo reciente de la Universidad McMaster (Canadá) concluyó que el consumo de lácteos enteros no está relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares o mortalidad, y que pueden formar parte de una dieta saludable.