



Homo Vegetus

El presente documento ha sido transcrito y editado por el equipo de Homo Vegetus,

<http://www.homovegetus.cl>

La leche - ¿Alimento perfecto de la naturaleza?

por *Paul Appleby*

de [Oxford Vegetarians](#)

Un reciente estudio de consumo ha revelado que los productos lácteos puede que sigan el camino de la carne roja en el Reino Unido. El Estudio Granose de 1998 sobre Intolerancia a la Lactosa y alimentos no lácteos (Haldane Foods/Gallup) muestra que aunque la mayoría de los consumidores británicos (73%) consumen productos lácteos con regularidad, cerca de un tercio (31%) están intentando reducir su consumo. Y ya el 13% de consumidores (más de 7 millones de personas) afirman que nunca, o raramente, consumen lácteos. En contraste, el 22% de los consumidores afirman que adquieren regularmente alternativas no lácteas como la 'leche' de soja. La preocupación por la salud es la principal razón para reducir el consumo de lácteos, con menos casos que citan la intolerancia a la lactosa, el sabor y la preocupación por los animales como su razón para dejarlos. El 38% de los encuestados mostraron preocupación sobre la posibilidad de contraer la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (la letal enfermedad cerebral humana relacionada con el consumo de carne procedente de vacuno infectado con BSE) por el consumo de lácteos.

Los consumidores tienen todo el derecho a estar preocupados si creemos lo que dice el nuevo libro del biólogo estadounidense Robert Cohen. "Milk - The Deadly Poison" (La Leche - Veneno Mortal) no anda con chiquitas a la hora de acusar al 'alimento perfecto' de la naturaleza. Gran parte del libro trata sobre el extendido uso de la hormona de crecimiento bovino modificada genéticamente de Monsanto (rBGH) por parte de la industria lechera en los EE.UU. y las maquinaciones políticas que suscitó allí. Además de aumentar la producción de leche (y la incidencia de mastitis - ulceración de las ubres) la rBGH eleva el nivel de factor de crecimiento 1 tipo insulina (IGF-1) en la leche de las vacas tratadas. El IGF-1 bovino es químicamente idéntico al de los humanos y puede alcanzar el torrente sanguíneo de los consumidores de leche. El IGF-1 es una poderosa hormona de crecimiento que ha sido recientemente asociada con el cáncer de mama y de próstata. Un estudio publicado en The Lancet mostraba un riesgo 7 veces superior de cáncer de mama entre mujeres pre-menopáusicas con los mayores niveles de IGF-1 en su sangre, mientras que un estudio sobre el cáncer de próstata publicado en la revista Science halló un riesgo 4 veces superior entre varones con la mayor tasa de IGF-1. Aunque no se ha establecido una relación causal, estos hallazgos ponen en cuestión lo acertado de usar un producto sin beneficios manifiestos para los consumidores.

Al menos los consumidores europeos, donde actualmente existe una moratoria sobre el uso de la rBGH (o rBST - Somatotropina Bovina como se llama aquí), pueden estar tranquilos de que su leche no contenga altos niveles de IGF-1. Pero ¿qué hay sobre el resto de problemas relacionados con los productos lácteos? Entre ellos están:

- el muy bajo nivel de hierro de la leche de vaca, que la convierte en alimento no adecuado

para los niños

- una fuerte correlación entre el consumo de lácteos y la diabetes infantil
- la intolerancia a la lactosa (incapacidad de digerir la lactosa, azúcar de la leche), especialmente entre individuos de ascendencia asiática o africana, que provoca diarreas y gases intestinales
- las alergias alimentarias, el asma y las infecciones respiratorias
- la enfermedad cardíaca (los lácteos son una de las principales fuentes de grasa saturada)
- la contaminación de la leche de vaca con residuos de antibióticos y pesticidas

Incluso los publicitariamente exagerados niveles altos de calcio de la leche de vaca pueden tener sus pros y sus contras. De hecho, el calcio es mejor absorbido de alimentos vegetales como la col rizada, mientras que los lácteos parecen tener poco efecto sobre la incidencia de la osteoporosis (la pérdida de densidad de los huesos) y las dietas ricas en proteínas, especialmente proteínas animales, acentúan la pérdida de calcio. Por tanto, la leche de vaca ciertamente puede que sea el alimento perfecto de la naturaleza - pero sólo para los terneros.

Publicado en su boletín "The Oven", de octubre de 1998