

6.7 Leche y productos lácteos

En muchas culturas, tanto los niños como los adultos consumen la leche que proviene de animales de cría. Los productos lácteos como la mantequilla y el queso constituyen cantidades variables de la mayoría de las dietas.

A nivel poblacional, el consumo de leche y de productos lácteos varía de cero o prácticamente cero a 10% o más de la energía total.

La leche y los productos lácteos son buenas fuentes de proteínas, vitamina D y calcio. La leche y los productos lácteos de animales de cría tienen, comúnmente, un elevado contenido de grasas y de grasas saturadas. Algunas o la mayoría de estas grasas pueden eliminarse durante el procesamiento.

El panel señala que las dietas ricas en leche y productos lácteos posiblemente aumenten el riesgo de cáncer de próstata y riñón.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS Y RIESGO DE CÁNCER			
A juicio del panel, la leche y los productos lácteos modifican el riesgo de cánceres en diversas localizaciones que se muestran en el cuadro. Las conclusiones se clasifican de acuerdo con la solidez de las pruebas.			
PRUEBAS	DISMINUYE EL RIESGO	NO HAY RELACIÓN	AUMENTA EL RIESGO
Convincente			
Probable			
Posible			Leche y productos lácteos: Próstata Riñón
Insuficiente			
Para una explicación de los términos utilizados en la matriz, véase el capítulo 3.			

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, los seres humanos han usado la leche proveniente de una variedad de animales como alimento en la etapa posterior al destete. La leche de vaca es la más popular en los países europeos; las leches de cabra, oveja y camella son comunes en el Oriente Medio. La de búfala de agua se utiliza en Asia. La leche se puede consumir fresca, y también comúnmente se procesa para producir una variedad de productos alimenticios entre los que se incluyen el queso, los productos de la grasa como la mantequilla y la man-

teca clarificada, y los productos fermentados como el yogur.

Este capítulo se ocupa de la leche y sus productos cuando no se utilizan como alimentos para niños. No se considera ni la leche humana ni las fórmulas de leche para niños.

CONTENIDO DE NUTRIENTES

La leche de vaca contiene algo más de 3 g de proteínas, aproximadamente 4 g de grasas y 4,6 g de lactosa por 100 g. Alrededor de dos tercios de los ácidos grasos

de la leche son saturados. Los ácidos grasos poliinsaturados constituyen menos del 4% de la grasa de la leche.

La leche, el queso y el yogur son fuentes ricas de calcio. Los productos lácteos con alto contenido de grasas, como la mantequilla y la crema, contienen poco calcio. La leche, el queso y el yogur son también buenas fuentes de riboflavina y vitamina B12. Los productos lácteos enteros, como la leche entera y la mantequilla, son fuentes importantes de retinol.

Para preservar y modificar la leche, se utiliza gran variedad de procesos, entre los que se incluyen la separación de grasas y proteínas, la esterilización y la fermentación; estos procesos pueden alterar sus características básicas. A menudo se agregan otros ingredientes a la leche y sus productos, como azúcar para hacer helados; también pueden enriquecerse como ocurre, por ejemplo, con las leches enriquecidas con vitaminas A y D.

HÁBITOS DE CONSUMO

Como sucede con las carnes, los pescados y las aves, la leche y los productos lácteos no se consumen universalmente y varios grupos de poblaciones evitan o restringen algunos o todos estos alimentos por razones religiosas, filosóficas o de salud.

A escala mundial, la leche y los productos lácteos contribuyen con alrededor del 5% de la energía total. El consumo es superior entre los pueblos pastoriles tradicionales de África, India y China, y entre poblaciones que viven o que son originarias de Europa septentrional. En estas poblaciones, la leche y los productos lácteos contribuyen regularmente con alrededor del 10% de la energía total y aportan aproximadamente el 15-25% de la ingesta de proteínas y grasa de la dieta.

En los últimos 30 años, se ha observado un marcado descenso en el consumo solo en unos pocos países de América Central, África y Oriente Medio. El aumento en el consumo de leche y productos lácteos ha sido particularmente marcado en el Japón y en Corea.

INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

A pesar de las amplias diferencias de composición entre los productos, la mayoría de los estudios no distingue entre los diversos tipos de leche y productos lácteos. La mayoría de los estudios epidemiológicos aportan datos que son específicos para la leche de vaca, y no para las de otras especies como de cabra u oveja.

EVALUACIÓN DE OTROS INFORMES

Ha existido poco interés en la investigación acerca la relación entre la leche y los productos lácteos y el cáncer, y los productos lácteos se han asociado generalmente con el cáncer solo de forma indirecta.

El informe de 1982 de la NAS, *Diet, Nutrition and Cancer* (NAS 1982), no hizo recomendaciones respecto de la leche y los productos lácteos. El último informe de la NAS, *Diet and Health* (NAS 1989), recomendó productos lácteos con poca o ninguna grasa sobre la base de la relación entre grasa, grasa saturada y algunos cánceres. El mismo informe también recomendó el consumo de productos lácteos con poca o ninguna grasa con el objetivo de mantener una ingesta adecuada de calcio.

IMPORTANCIA PARA OTRAS ENFERMEDADES

Al igual que las carnes, las aves, los pescados y los huevos, la leche y los productos lácteos son alimentos valiosos en las partes del mundo donde las dietas son, en ciertos aspectos, marginales o deficientes en proteínas y, en particular, en vitamina D y calcio.

Las recomendaciones que se ocupan de la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares en países industrializados especifican, comúnmente, el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasa. De 100 informes de expertos publicados entre 1961 y 1991, que trataban fundamentalmente acerca de la dieta y las enfermedades cardiovasculares, o de enfermedades crónicas, en países y regiones desarrollados, 52 recomendaron el consumo de leche que no fuera entera, con cinco en desacuerdo, y 31 aconsejaron una disminución del consumo de queso u otros productos lácteos, no hubo ninguno en desacuerdo (Cannon, 1992).

EVALUACIÓN

Pruebas de aumento del riesgo

CONVINCENTE	PROBABLE	POSIBLE	INSUFICIENTE
		Próstata	
		Riñón	

Próstata (4.15). Seis estudios de cohortes y cinco de casos y controles han examinado el riesgo de cáncer de próstata en relación con el consumo de leche y productos lácteos. Dos de los estudios de cohortes notificaron que el riesgo aumentaba con consumos elevados de leche, en tanto los otros cuatro no encontraron nin-

guna asociación. Los cinco estudios de casos y controles mostraron un aumento del riesgo asociado con el consumo elevado de leche y productos lácteos. El consumo de leche se correlacionó con un mayor riesgo de mortalidad por cáncer en cuatro estudios ecológicos. La leche y los productos lácteos posiblemente aumenten el riesgo de cáncer de próstata.

Riñón (4.17). Un estudio de cohorte mostró un aumento del riesgo para personas que consumen leche diariamente, al comparar con las que no la consumen.

Cinco estudios de casos y controles indicaron que el consumo elevado de leche y productos lácteos aumenta el riesgo de cáncer de riñón. Otros dos estudios de casos y controles no encontraron una asociación clara.

En estudios ecológicos y en un pequeño número de estudios en animales se han asociado tanto la proteína como la grasa animal con el cáncer de riñón.

Estos datos sugieren que las dietas ricas en leche y productos lácteos posiblemente incrementen el riesgo de cáncer de riñón.