



May 2020

## El papel de los lácteos en el apoyo a un sistema inmunológico saludable.

Scientific excellence  
Industry applicability  
Strategic networking  
Global influence

Si bien no hay alimentos ni suplementos dietéticos que puedan prevenir la infección por COVID-19, la evidencia muestra que una dieta saludable y una buena nutrición juegan un papel importante en la construcción de un sistema inmunitario fuerte y saludable. Se sabe desde hace mucho tiempo que la desnutrición y la malnutrición pueden tener un gran impacto en el sistema inmunitario y aumentar el riesgo de infecciones.

También se sabe que la activación del sistema inmune aumenta la demanda de energía y ciertos nutrientes, lo que afecta el estado nutricional.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) recomienda mantener una dieta saludable, en línea con las pautas dietéticas nacionales basadas en alimentos (FBDG por sus siglas en inglés) para apoyar un sistema inmunológico que funcione de manera óptima. FBDG debe proporcionar consejos y principios específicos del contexto sobre dietas saludables y estilos de vida, que se basan en evidencia sólida y responden a las prioridades de salud pública y nutrición de un país, patrones de producción y consumo de alimentos, influencias socioculturales, datos de composición de alimentos y accesibilidad, entre otros factores. Después de esto, se recomienda consumir una variedad de alimentos dentro de cada grupo de alimentos y en todos los grupos de alimentos para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes importantes.

Una revisión de los países que informan en la base de datos de directrices dietéticas de la FAO muestra que casi todos ellos aconsejan el consumo de leche y / o alimentos lácteos. Esto refleja la abrumadora evidencia científica de que los lácteos son un componente importante de un patrón dietético saludable y están asociados con resultados positivos para la salud.

Los alimentos lácteos no solo desempeñan un papel integral en el apoyo a la salud en general, sino que la amplia variedad, disponibilidad y asequibilidad de los productos lácteos hace posible incluirlos en una variedad de patrones de alimentación saludable. Aunque la relación entre el consumo de productos lácteos y la inmunidad sigue siendo un área de investigación activa, la evidencia disponible sugiere que los productos lácteos a través de su riqueza en nutrientes pueden apoyar un sistema inmunológico saludable.



Estos múltiples nutrientes que se encuentran en la leche y los lácteos son importantes para una óptima función inmune.

Aunque la relación entre el consumo de productos lácteos y la inmunidad sigue siendo un área de investigación activa, la evidencia disponible sugiere que los productos lácteos a través de su riqueza en nutrientes pueden apoyar un sistema inmunológico saludable. Estos múltiples nutrientes que se encuentran en la leche y los lácteos son importantes para una óptima función inmune.

- Proteína de alta calidad
- vitamina A
- zinc
- selenio
- Vitamina B12
- Vitamina D (presente en leches fortificadas)

Además del importante papel de los productos lácteos en el suministro de nutrientes claves para la función óptima del sistema inmunitario, muchos productos lácteos fermentados contienen cultivos bacterianos activos, como los probióticos, los cuales, pueden apoyar a mantener la microbiota intestinal saludable. El microbioma intestinal juega un papel esencial en la construcción y el mantenimiento del sistema inmune, tanto en la barrera intestinal como sistémicamente.

La barrera intestinal regula la homeostasis inmune y secreta agentes, como las inmunoglobulinas (IgG), los macrófagos y las células asesinas naturales (NK), en el lumen intestinal para evitar que los patógenos se adhieran o invadan los tejidos mucosos / intestinales. Los estudios han demostrado que algunos componentes de los alimentos, incluidos los probióticos, prebióticos o fibras, influyen significativamente en el sistema inmunitario, proporcionando una serie de beneficios al alterar la colonización por microbiota del microbioma intestinal.

Los productos lácteos sanos tienen un papel importante en los patrones dietéticos saludables de alta calidad y son recomendados por los FBDG en todo el mundo. Con respecto a la inmunidad, los nutrientes en los lácteos tienen un papel importante. La evidencia emergente sobre lácteos e inmunidad sugiere que el consumo de lácteos ricos en nutrientes puede ser beneficioso. Sin embargo, se necesita más investigación para confirmar los efectos de la leche y los productos lácteos en el sistema inmunológico en general.

Se puede acceder a lecturas adicionales sobre el consumo de lácteos en tiempos de COVID-19 en <https://www.fil-idf.org/mediaroom/covid-19-safety-and-hygiene-of-dairy-products-and-personnel/>

## Referencias:

- Bourke, C.D., et Al. (2016) Prendergast, Immune Dysfunction as a Cause and Consequence of Malnutrition. Trends Immunol, 37(6): p. 386-398.
- <http://www.fao.org/3/ca8380en/CA8380EN.pdf>
- <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en/>
- <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en/>  
[accessed on 4 April 2020](#)
- Thorning TK et Al. (2016). Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. Food Nutr Res, 60:10.3402/fnr.v60.32527
- Gil A. et Al. (2019). Introduction and executive summary of the supplement, role of milk and dairy products in health and prevention of noncommunicable chronic diseases: a series of systematic reviews. Adv Nutr, 10:S67-S73
- World Cancer Research Fund International. 2020. Links between coronavirus, nutrition, and the immune system. Available at:  
<https://www.wcrf.org/int/blog/articles/2020/04/links-between-coronavirus-nutrition-and-immune-system> (accessed on 14 May 2020)
- Dairy Nutrition: <https://www.dairynutrition.ca/scientific-evidence/roles-on-certain-health-conditions/probiotic-milk-products-and-digestive-health> [Accessed 4 April 2020]
- Soustre Y and Le Barillec K. (2013) Questions sur produits laitiers & immunité. Cniel, n°49 (revision 2020)
- Frei R, et Al. (2015). Prebiotics, Probiotics, Synbiotics, and the Immune System: Experimental Data and Clinical Evidence. Curr Opin Gastroenterol;31(2):153-8