

LÁCTEOS Y SALUD CARDIOVASCULAR



Estudios han demostrado una -----
relación inversa entre el **consumo**
de **lácteos** y el desarrollo de **algunas**
enfermedades cardiovasculares



Este **efecto protector** contra las **enfermedades cardiovasculares** puede ser atribuido a distintos componentes, tales como:

Proteínas, ácidos grasos, vitamina K, glóbulo de grasa de la leche y probióticos.

PROTEÍNAS → alto valor biológico

Incluyen enzimas, growth factors y péptidos bioactivos derivados de fermentación o digestión.

- Varios péptidos cortos han mostrado inhibición sobre la ECA = ↓ presión arterial
 - Personas con hipertensión tienden a ↓ más la presión que normotensos.
- Se requieren estudios adicionales.

ÁCIDOS GRASOS

- Todos los AGS \uparrow el c-HDL ($<$ longitud cadena, $>$ \uparrow).
- C-total/C-HDL = factor predictivo independiente de cardiopatía coronaria.

- > ingesta de lácteos enteros se asoció con:
- $<$ mortalidad total.
 - $<$ riesgo de ECV mayor.
 - $<$ riesgo de mortalidad o eventos cardiovasculares mayores.

VITAMINA K2 (MENAQUINONA)

Las bacterias utilizadas para la fermentación son capaces de producirla.

- ↓ rigidez arterial = ↓ riesgo CV

Se requieren más estudios que lo avalen.

GLÓBULO DE GRASA DE LA LECHE

Contribuyó a modular el perfil lipídico, en comparación con grupo que no lo consumió y aumentó C-total y C-LDL.

PROBIÓTICOS

- Ingesta de queso y yogurt se han asociado con < riesgo de ECV.
- El consumo de queso se ha relacionado con < R de cardiopatía isquémica, cardiopatía coronaria y ACV.
- Ingesta de kéfir ↓ C-LDL vs leche no fermentada.



La prevención de la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia podrían detener el desarrollo de la aterosclerosis y ECV.