

LÁCTEOS Y SALUD

La evidencia actual ha demostrado que existen diversos beneficios para la salud relacionados con el consumo de distintos tipos de lácteos

Específicamente, se han encontrado efectos protectores en:

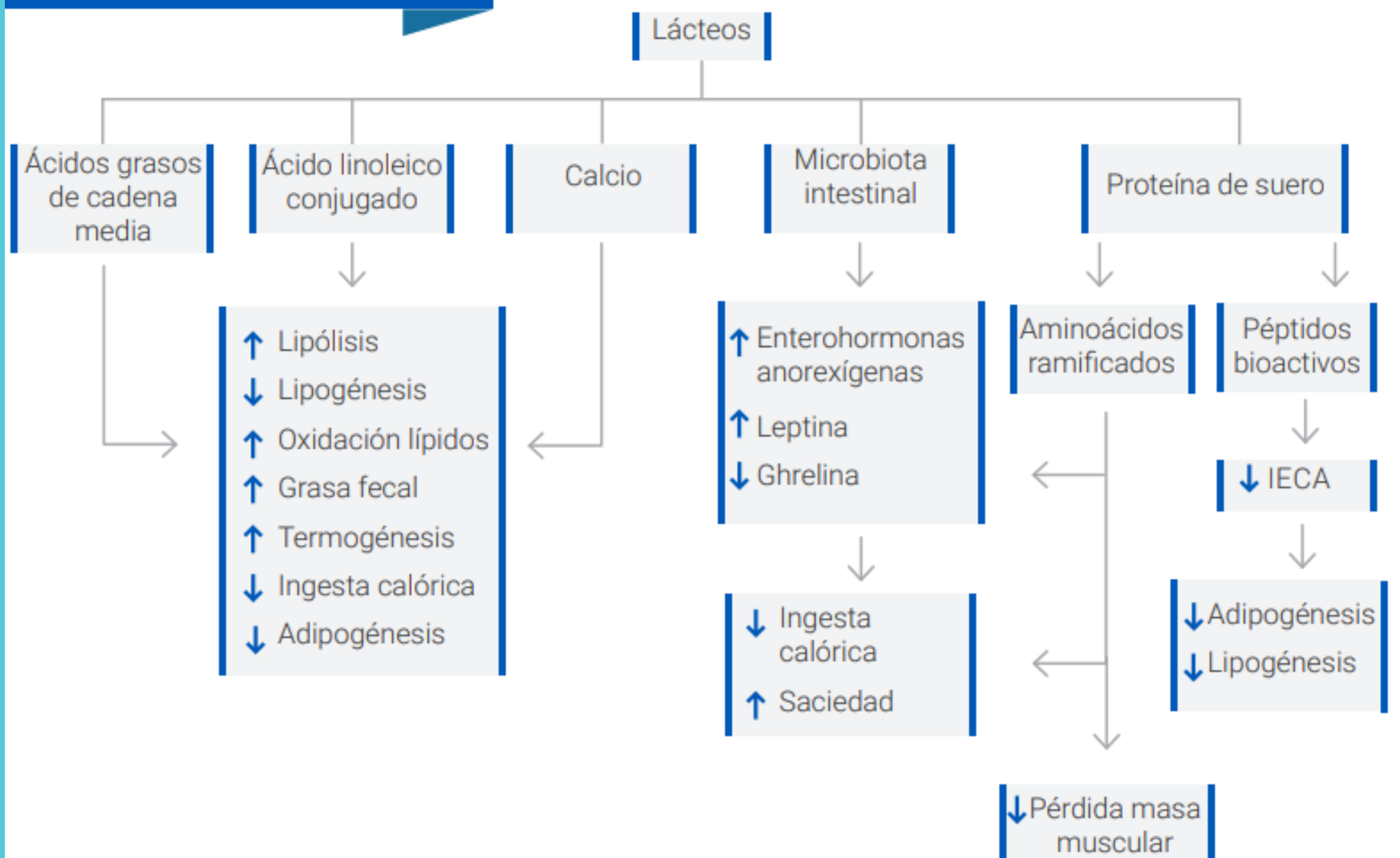
- Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedades Renales
- Cáncer

OBESIDAD

!

Se ha encontrado que el consumo regular de lácteos se asocia con < peso corporal y < ganancia de peso en el tiempo, en niños y adultos.

Lácteos y mecanismos antiobesidad



Se requiere seguir ampliando la investigación

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Los probióticos de la leche fermentada pueden ↓ la PA por sus poliaminas y péptidos bioactivos.

Además, los lácteos fermentados poseen función antihipertensiva al poseer péptidos inhibidores de la ECA-I.



CÁNCER

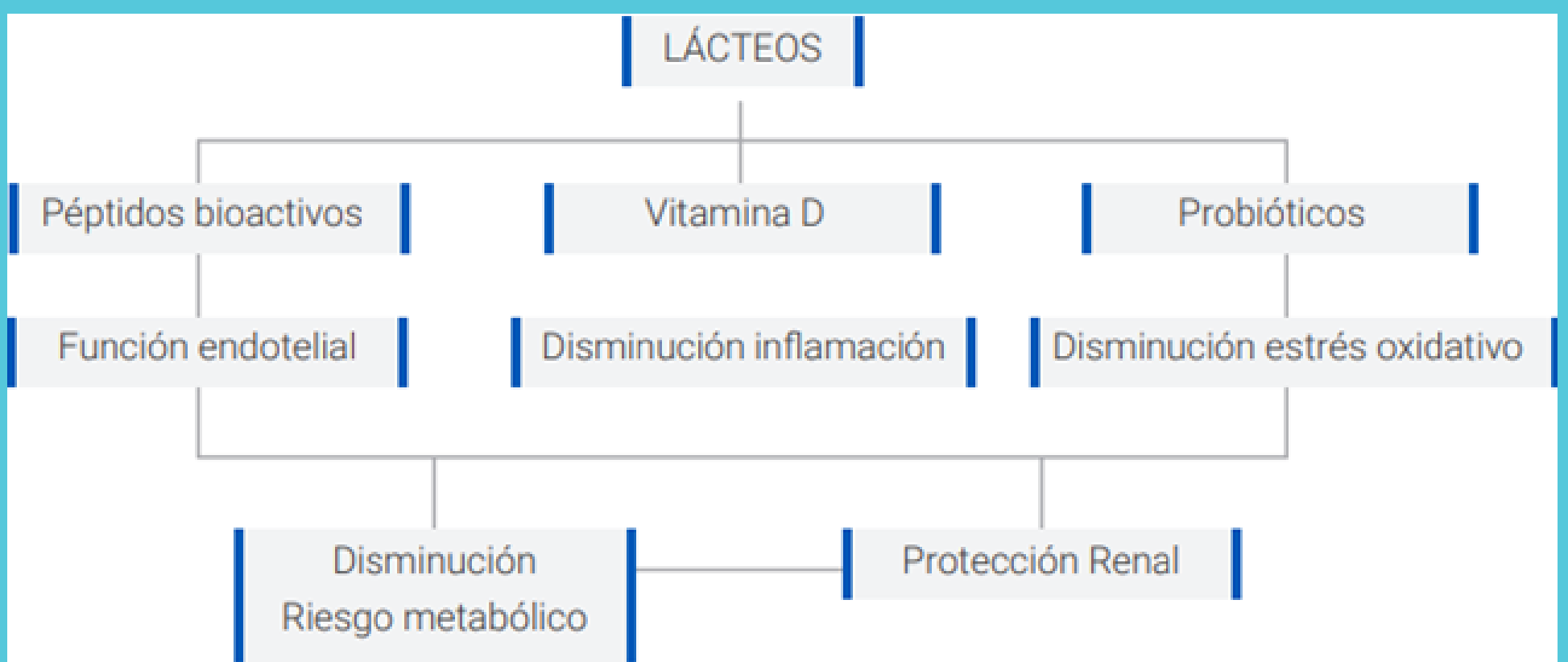
El WCRF/AICR categorizó como “fuerte - probable” la evidencia de que el consumo de lácteos y Ca ↓ el riesgo de cáncer colorrectal.

Se observó que mujeres con > consumo de Ca a través de lácteo, presentaron < riesgo de cáncer de mamas.

Los resultados de estudios epidemiológicos asociados al consumo productos lácteos y mortalidad por cáncer aún son inconsistentes.

ENFERMEDAD RENALES

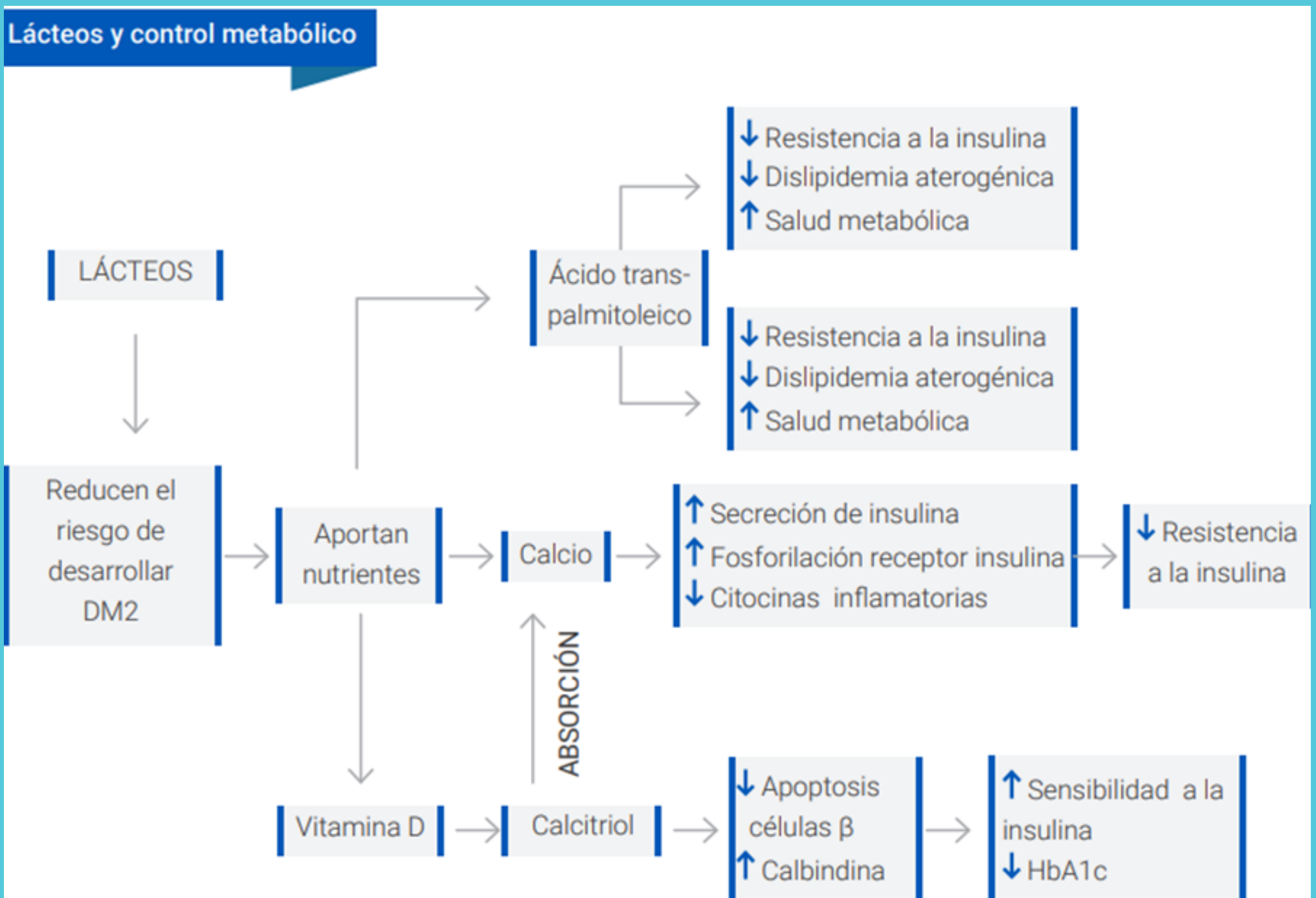
Se ha evidenciado reducción del riesgo de daño renal con la ingesta de lácteos bajos en grasa.



Asimismo, los lácteos han demostrado un control sobre la PA y diabetes, disminuyendo así el riesgo de enfermedad renal crónica.

DIABETES

Investigaciones han mostrado que los lácteos disminuyen su incidencia. Algunos de los mecanismos encontrados se esquematizan a continuación:



De esta forma, es importante fomentar el consumo de lácteos por sus efectos protectores en diversas patologías, así como continuar investigando para aclarar las controversias.