

David Román

leche

que no has de beber

edición
2010



el lado oscuro
del alimento
más sobrevalorado

prólogo del *Dr. Neal Barnard*

Considerada tradicionalmente como el “alimento perfecto” por su concentrado aporte de nutrientes, la leche y sus derivados están siendo cuestionados actualmente por muchos expertos. Esa elevada concentración de nutrientes en un alimento no diseñado para la fisiología humana acarrea numerosos inconvenientes, y de hecho los estudios científicos están mostrando que los productos lácteos tienen un efecto negativo crucial en las alergias, en diversos trastornos inmunitarios, en la fragilidad de los huesos, en la obesidad y en muchos otros desórdenes.

A pesar de los constantes esfuerzos de la industria láctea por promocionar la leche como alimento saludable, tanto sus proteínas, como sus grasas, sus azúcares, sus hormonas y sus contaminantes han sido asociados por los investigadores con una sorprendentemente extensa lista de problemas de salud. Fruto de un exhaustivo trabajo de documentación, en este libro se analiza con detalle cada uno de esos problemas a la luz de los conocimientos actuales, incluyendo referencias científicas de primer orden. Unos datos más que suficientes para motivar un cambio radical en la visión que tiene la sociedad de este producto, probablemente el alimento más sobrevalorado.

Renuncia de responsabilidad:

El autor declina toda responsabilidad derivada de la interpretación o aplicación incorrecta de los datos expuestos. Aunque la información presentada en este libro puede servir de orientación, en ningún caso debe ser considerada como prescripción médica o recomendación para ninguna enfermedad. En caso de padecer alguna dolencia o condición física especial se recomienda encarecidamente consultar con un médico/nutricionista apropiado.

Agradecimientos

Quisiera dar las gracias muy especialmente al *Dr. Barnard* por su gentileza de escribir el prólogo para este libro, y también por toda su trayectoria profesional que a tantas personas ha inspirado.

Por otro lado, agradecer también a *Julio Basulto* por su apoyo constante con el aporte de información, a *Stephen Walsh* por transmitirnos su visión para el análisis de la información, a *Francisco Martín* por sus valiosas orientaciones, y a todos los que me han animado a escribirlo.

Y también a mi mujer y nuestro hijo por todo su tiempo, robado para dedicarlo a escribir.

Prólogo a la edición 2010

Desde la primera publicación de esta obra en el año 2003, no han dejado de aparecer nuevos estudios y nuevas referencias que refuerzan o modifican la visión de este tema tan amplio y tan complejo. Ante la incesante acumulación de estas nuevas aportaciones, se hacía necesario actualizar, revisar y ampliar los contenidos del libro, una tarea sin duda laboriosa y muy absorbente. Han pasado 7 años y ya era inaplazable realizar el esfuerzo; confío en que el resultado merezca la pena, con el único objetivo de ofrecer un conjunto más sólido de los conocimientos que se tienen actualmente en torno al consumo de productos lácteos y sus implicaciones.

Prólogo

En los últimos años, la investigación médica ha proporcionado una gran cantidad de información trascendental sobre las causas y el tratamiento de los problemas de salud más acuciantes de la actualidad. No es sorprendente que la nutrición juegue un papel central en la práctica totalidad de ellos.

Escogidos adecuadamente, los alimentos pueden ensanchar de nuevo las arterias estrechadas, mejorar o incluso revertir la diabetes y la hipertensión, reducir tu cintura y ayudar a prevenir los tipos más comunes de cáncer. Por desgracia, la mayoría de la gente todavía no sabe cómo utilizar las poderosas herramientas que nos ofrece la nutrición. La mayoría de nosotros comemos una cantidad excesiva de alimentos inadecuados. Las tasas de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer están creciendo en todo el planeta, y los investigadores han dirigido todos sus esfuerzos hacia las causas básicas de este cambio.

Un enorme cúmulo de datos científicos ha mostrado que las dietas ricas en productos de origen animal, como la carne, los huevos y la leche, están asociados con las enfermedades crónicas, mientras que las dietas ricas en frutas y verduras protegen frente a ellas. Afortunadamente, al igual que sucede con la carne, no tenemos ninguna necesidad nutricional de productos lácteos. A pesar de los esfuerzos por promocionar la leche como alimento saludable por parte de la industria láctea, los investigadores de la salud opinan de forma distinta. Las proteínas animales, las hormo-

nas, los azúcares, las grasas y los contaminantes que contiene están provocando infinidad de problemas de salud.

Establecer un equilibrio para una mejor salud es realmente muy fácil —una vez que sabes lo que hay que buscar. Este libro constituye un recurso fascinante para ponerse en el buen camino. Comprobarás cómo unos simples ajustes en tu dieta pueden ser muy valiosos para conservar la línea y la salud. Alcanzarás una mejor comprensión de cómo mantener los huesos fuertes, prevenir las enfermedades cardíacas y el cáncer, y evitar el aumento de peso no deseado. Y obtendrás respuestas directas sobre el papel que juegan la leche y los demás productos lácteos en este escenario. Los padres y madres encontrarán datos sobre la diabetes juvenil, los cólicos infantiles y la deficiencia de hierro particularmente oportunos.

Todos los miembros de la familia —desde el más pequeño hasta el más mayor— sacarán provecho de estos conocimientos. Os deseo la mejor salud posible.

Neal D. Barnard, M.D.

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

Physicians Committee for Responsible Medicine

5100 Wisconsin Ave., N.W., Ste. 400

Washington, DC 20016

Estados Unidos

<http://www.pcrm.org>

Presentación

*«En suma, me gustaría tener algún tipo de mensaje positivo que dejarles. Pero no lo tengo.
¿Aceptarían dos mensajes negativos?»*

Woody Allen

Esta puede ser la sensación que tenga el lector a medida que avance en la lectura de este libro, es decir, que todas las conclusiones en relación con la leche y sus derivados son negativas. No obstante, a juzgar por el abrumador éxito y la aceptación de que gozan en la sociedad de consumo moderna, parece indudable que deben tener un valor nutricional deseable (al menos aparentemente), diversos factores positivos y ciertos beneficios.

En la presente exposición, no vamos a hablar sobre los supuestos efectos benéficos ni sobre las prácticas aplicaciones de los productos lácteos en la vida cotidiana, sino que nos centraremos en exponer el "lado oscuro": los aspectos negativos, aspectos que nunca son tratados porque mermarían la credibilidad del consumidor. Una credibilidad que roza casi la fe ciega, una admiración incuestionable hábilmente forjada mediante unas agresivas campañas publicitarias basadas en reforzar la idea de que los productos lácteos son esenciales para la salud y factor fundamental para "cuidar la línea".

El objetivo de este libro no es, sin embargo, forzar un cambio social, ni promover un boicot contra los productos lácteos, sino ofrecer al lector suficientes datos para que

pueda tomar una decisión informada y consciente, y como resultado pueda aplicar sus propias conclusiones a su vida privada. En una sociedad en la que la oferta y la demanda se regulan mutuamente, y en la que comprar significa aprobar la continuidad de una línea de producción, el poder del consumidor radica en decidir qué producto "vota" con su dinero, y para ello es indispensable disponer de información suficiente.

Evidentemente, romper con una tradición tan arraigada en las costumbres sociales cuesta mucho. Pero nuestra sociedad está en continua evolución y se supone que los avances en los conocimientos científicos deben repercutir en el bien común. Si se demuestra que una práctica determinada, por muy arraigada o tradicional que ésta sea, resulta contraproducente, debemos tender a eliminarla. En definitiva, la evolución debe consistir en modificar los hábitos comunes hacia estilos de vida que maximicen el bienestar humano, así como el respeto hacia los animales y la naturaleza.

Elaborar un resumen conciso y no excesivamente técnico de los datos más relevantes sobre el delicado tema de los lácteos ha sido una labor ardua, como poner en orden un enorme rompecabezas o puzzle, a partir de la información extraída de diversos libros y de centenares de documentos consultados en internet. Un puzzle del que, sin duda alguna, aún nos faltan muchas piezas. Y podemos estar seguros de que en el futuro irán apareciendo nuevos datos para completar, ampliar o desmentir los conocimientos actuales.

En esta edición actual, se incorporan nuevos datos estudiados y publicados en los últimos años, desde la época de la edición anterior (2003). Una actualización necesaria, pero tan sólo un paso más en este largo camino del que, desde luego, todavía no se ve el final en el horizonte.

Introducción

«La industria láctea, desde los años 1920, ha sabido construir a la perfección un escenario dentro de todos los sectores sociales —desde la investigación y la enseñanza hasta las relaciones públicas y políticas— para hacernos creer que la leche de vaca y sus derivados son el maná del cielo... no cabe ninguna duda; la industria láctea ha tenido un control absoluto de toda la información sobre salud que ha llegado a la opinión pública»

Dr. T. Colin Campbell

Desde que me alcanza a recordar la memoria, siempre había sido un fiel consumidor de productos lácteos. Tenía, como la inmensa mayoría de las personas, la firme convicción de que su valor nutritivo inquestionable los situaba en lo más alto del podio de los alimentos. Eran un elemento imprescindible en la dieta cotidiana.

Cuando me planteé por vez primera eliminar la leche y los derivados lácteos de mi dieta, hacía ya unos 7 años que llevaba una dieta ovo-lacto-vegetariana, y en aquel momento empecé a pensar fundamentalmente en las implicaciones éticas que tenía el consumo de esos productos. Si nos preocupa realmente cómo afectan nuestros hábitos dietéticos a otras criaturas del reino animal, y deseamos evitar que los animales deban morir o sufrir para proporcionarnos alimento, no podemos obviar el hecho de que los productos lácteos son obtenidos actualmente aplicando técnicas productivas poco respetuosas con las vacas, las cuales en muchas ocasiones reciben un trato más degradante incluso que otros animales destinados al consumo humano.

Sin embargo, mi sorpresa fue grande al empezar a descubrir que el consumo de lácteos también estaba injustificado desde el punto de vista de la salud. Para mí hubiera sido suficiente el planteamiento ético, pero el hecho de existir estas otras razones no sólo reforzó mi motivación para llevarlo a la práctica, sino que me convenció de que

otras personas podrían valorar estas otras ideas aún en el caso de no motivarles la ética animal, simplemente por su bienestar personal.

Y... ¡vaya sorpresa! Cada vez es mayor el número de especialistas en nutrición que cuestionan el valor de los productos lácteos, a la luz de numerosos estudios que han asociado su consumo con una gran variedad de problemas de salud, poniendo en entredicho el concepto de "alimento básico" que popularmente se tiene de ellos.

Es cierto que aún existe una división en los medios médicos y científicos, con estudios que destacan sus beneficios intrínsecos y otros estudios que arrojan resultados totalmente negativos... esto mismo sucede en muchos otros campos y en ocasiones resulta francamente difícil saber quién está en lo cierto. Pero a mí me basta con conocer la existencia de estudios serios que aportan datos en contra de los lácteos: es razón suficiente para sospechar que esa imagen impecable de "alimento sano" tiene más parte de táctica publicitaria que de realidad.

El Dr. Robert M. Kradjian, es un prestigioso cirujano estadounidense que escribió un documento titulado "The Milk Letter: a message to my patients" (La Carta sobre la Leche: un mensaje para mis pacientes), en el cual describe su punto de vista respecto a la polémica de los lácteos [290]:

«¿Quién tiene razón? ¿Por qué esta confusión?... ¿Podemos fiarnos de los portavoces de la industria láctea? ¿Están los nutricionistas al día o simplemente repiten lo que sus profesores aprendieron hace muchos años? ¿Qué pasa con las nuevas voces que nos están instando a actuar con precaución?

Yo creo que hay tres fuentes de información fiables. La primera, y probablemente la mejor, es estudiar la naturaleza. La segunda es estudiar la historia de nuestra propia especie. Finalmente se hace necesario revisar la literatura científica sobre el tema de la leche.

Echemos un vistazo a la literatura científica. Desde 1988 hasta 1993 aparecen registrados en los anales de Medicina más de 2700 artículos relacionados con la leche, de los cuales 1500 tenían a la leche como tema central. No se puede decir que exista una falta de información científica sobre el tema. Revisé más de 500 de entre esos 1500 artículos, descartando aquellos que trataban exclusivamente de animales, de investigación esotérica o aquellos estudios con resultados poco concluyentes.

¿Cómo podría resumir tales artículos en pocas palabras? Eran sencillamente poco menos que espeluznantes. En primer lugar, ninguno de los autores hablaba de la leche de vaca como alimento excelente, libre de efectos secundarios y con esa imagen de "alimento perfecto" que la industria nos ha hecho creer que son. El centro de atención principal de los estudios publicados parecen ser el cólico intestinal, la irritación intestinal, la hemorragia intestinal, la anemia y las reacciones alérgicas en bebés y niños, y también infecciones como la salmonella. Más inquietante es el temor por las infecciones virales del virus de la leucemia bovina o de un virus similar al SIDA, así como la preocupación por la diabetes juvenil. La contaminación de la leche con sangre y leucocitos (pus), así como una amplia gama de sustancias químicas e insecticidas también fueron temas de discusión. Entre los niños los problemas tratados eran la alergia, las infecciones de oído y amígdalas, la enuresis (mojar la cama), el asma, la hemorragia intestinal, los cólicos y la diabetes juvenil. En los adultos los problemas parecen centrarse más sobre las enfermedades cardíacas y la artritis, la alergia, la sinusitis y algunos problemas más serios como son la leucemia, el linfoma y el cáncer.

Creo que también puede encontrarse una respuesta considerando lo que sucede en la naturaleza: lo que sucede con los mamíferos que viven en estado salvaje y lo que sucede con los grupos humanos que viven cercanos al estado natural como 'cazadores-recolectores'.

Nuestros antepasados paleolíticos son otro grupo de estudio interesante y crucial. En esto estamos limitados a especulaciones y evidencias indirectas, pero los restos óseos disponibles para nuestro estudio son dignos de mención. No hay lugar a dudas de que esos esqueletos hallados reflejan una gran fortaleza, musculación (el tamaño de las inserciones musculares lo indica) y una total ausencia de osteoporosis avanzada. Y si se piensa que el estudio de esas personas no es relevante, consideremos tan sólo que actualmente nuestros genes están programando nuestros cuerpos de una forma casi exactamente igual a como lo hacían con nuestros antepasados de hace 50.000 a 100.000 años».

El Dr. T. Colin Campbell, intentando valorar la aportación de su famoso Proyecto China en comparación con las investigaciones realiza-

das en occidente, indica ^[153]:

«He sido un investigador, orador y consejero en el campo de la dieta y el cáncer durante casi 30 años. Desde 1963, principalmente desde mi posición académica, me ha sido posible observar las muchas caras de la ciencia institucional, y lo que he podido presenciar ha sido para mi tanto gratificante como angustioso. He visto un enorme aumento en la información nutricional para el consumidor y, lamentablemente, un aumento casi equiparable de la confusión del consumidor. Una semana oímos que comer carne aumenta nuestro riesgo de cáncer de colon, y a la semana siguiente exactamente lo opuesto. Un nuevo informe declara que la grasa de la dieta no está relacionada con el cáncer de mama, y otro dice que sí. Me da la impresión de que la confusión pública ha crecido más allá de límites aceptables.

En mi opinión, tendemos a pensar sobre las ideas y los productos de una forma tan específica que perdemos la comprensión del mensaje principal. Contemplamos los árboles y no vemos el bosque. Las ideas y productos específicos proporcionan dinero inmediato para el empresario, aseguran subvenciones para el investigador científico, y cierto grado de presumible 'certidumbre' para el educador y el publicista. Pero no necesariamente promueven una buena salud. A pesar de todos nuestros productos y proclamaciones, hay más gente con sobrepeso en los Estados Unidos que nunca anteriormente. Según los últimos datos, uno de cada tres adultos tiene sobrepeso, habiendo sido de uno de cada cuatro a finales de los años 1970.

La ciencia que presento en mis escritos es la mejor que podemos proporcionar. Gran parte de nuestra investigación se basa en el Estudio Cornell-Oxford-China o Proyecto China, el estudio más exhaustivo sobre la conexión entre dieta y enfermedad en toda la historia médica. El New York Times lo calificó como 'el Grand Prix de todos los estudios epidemiológicos'. Estos hallazgos han rebatido enérgicamente y modificado las concepciones que se tenían sobre la nutrición y la salud.

Los estudios anteriores que relacionaban la nutrición con las enfermedades degenerativas se han limitado principalmente a consideraciones de factores individuales y enfermedades individuales. Incluso cuando se han emprendido estudios amplios, generalmente han arrojado resultados variables. Esto se

debe a que tales estudios se han desarrollado sobre todo en el mundo desarrollado, donde todos comen más o menos lo mismo.

El Proyecto China ofreció una oportunidad inigualable de estudiar la enfermedad de un modo preciso debido a las condiciones únicas que se dan en la China rural. Aproximadamente el 90% de la gente pasa su vida entera en las proximidades de donde nacen. A causa de mantener unas tradiciones tan arraigadas y por la ausencia de una distribución de alimentos ágil, la gente lleva una dieta compuesta principalmente de alimentos producidos localmente. Además, hay enormes diferencias de prevalencia de enfermedades de una región a otra. Las tasas de diversos problemas cardiovasculares varían en un factor de hasta 20 veces de un lugar a otro, mientras que las tasas de ciertos tipos de cáncer pueden diferir en varios cientos de veces.

Estos factores hacen de la China rural un 'laboratorio viviente' para el estudio de las complejas relaciones entre la nutrición y otros factores del estilo de vida y las enfermedades degenerativas. Como resultado, el Proyecto China es el primer estudio amplio que examina las enfermedades como lo que son realmente, resultados múltiples de muchos factores interrelacionados».

Verdaderamente el Proyecto China marcó un hito en la investigación dietética y demostró que los alimentos vegetales mejoran la salud humana mientras que los alimentos animales la degradan. Descubrió que el consumo de productos procedentes de animales estaba asociado con "enfermedades de opulencia" tales como las enfermedades cardíacas, osteoporosis, diabetes y cáncer. Para él, el consumo de proteína animal, y no la grasa total, es el principal culpable de estas enfermedades. Concluyó que la dieta vegetariana pura (o vegana) es la más saludable. El Dr. Campbell estima que "entre el 80 y el 90% de todos los cánceres, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades degenerativas pueden ser prevenidas, al menos hasta una edad muy avanzada, simplemente adoptando una dieta de origen vegetal".

Aunque está en constante crecimiento, China sigue teniendo en la actualidad una demanda de productos lácteos muy baja (todavía) en comparación con el resto del mundo. Mientras que la media mundial de consumo es de alrededor de 80 kg de leche y derivados lácteos

por habitante y año (en Estados Unidos se eleva hasta los 260 kg), en China sólo se alcanzan los 27 kg/habitante/año [160]. Este consumo está muy localizado en determinadas zonas y determinados rangos de población: principalmente zonas urbanas. En el medio rural, estos productos prácticamente no tienen mercado. En cuanto al perfil del consumidor, éste corresponde mayoritariamente a gente joven, más abiertos a nuevas modas y hábitos alimentarios.

Desde el año 2005 hasta 2008, el consumo de productos lácteos líquidos en China ha crecido una tasa media anual del 13,4% [429], y previsiblemente seguirá creciendo entre la población que persigue adquirir hábitos de vida similares a los de países más desarrollados. Y cómo no, las grandes industrias lácteas ya están tomando posiciones para introducirse en su enorme mercado potencial de más de mil millones de consumidores.

Todo esto está teniendo consecuencias sobre la salud de la población china. Los datos hablan por sí solos: en muy pocos años, se ha producido un rápido incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad, especialmente entre los niños, que son realmente alarmantes. Las estadísticas muestran que la prevalencia de obesidad en niños se ha multiplicado por cuatro entre los años 1985 y 2000 [430]. Esto ha ido aparejado con la reducción de la actividad física y el hecho de apartarse de la dieta tradicional: la ingesta calórica procedente de fuentes animales ha crecido del 8% en 1982 hasta el 25% en 2002, y la ingesta calórica media en forma de grasas entre la población urbana ha crecido del 25% al 35%, rebasando el límite superior del 30% recomendado por la *Organización Mundial de la Salud* [430].

Sin duda esta 'epidemia' de obesidad supone un importante problema de salud pública, pues está impulsando la prevalencia de enfermedades crónicas asociadas: hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares [431]. Otro dato interesante es que las niñas chinas de zonas urbanas están experimentando en la actualidad un desarrollo puberal más temprano de lo que era habitual hasta ahora [432]. Este hecho, ocasionado en gran parte por los factores dietéticos, tendrá consecuencias futuras sobre las tasas de ciertos tipos de cáncer de tipo hormonal, como veremos en capítulos posteriores.

Sobre este fascinante *Proyecto China* hablaremos en varias ocasiones más adelante, en relación con los distintos problemas de salud a los que se ha asociado el consumo de leche. Pero ahora veamos cuáles son los patrones alimentarios en nuestro propio país.

Los cambios experimentados en el modo de alimentarse la humanidad han sido mayores en los últimos 50 años que en el conjunto de