



Lácteos. Gtres

NUTRICIÓN / LECHE Y DERIVADOS

Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando dejas de tomar lácteos durante un mes

La leche, el queso y demás lácteos son objeto de un enconado debate entre sus beneficios y los perjuicios que tendrían para la salud.

10 noviembre, 2020 - 02:21

Los lácteos -la **leche y los productos derivados**- se encuentran **muy presentes en nuestra dieta**. Queso, yogur, mantequilla..., son ingredientes que podemos encontrar en una infinidad de platos y recetas aunque, en muchas ocasiones, no nos demos cuenta de ello.

Es cierto que siempre han gozado de buena fama, y se han considerado necesarios para mantener una dieta saludable que

colme todas nuestras necesidades nutricionales. Sin embargo, en los últimos tiempos existen algunas voces que señalan que [esa visión tan idílica no se ajusta a la realidad](#).

De hecho, hay estudios que señalan que **el consumo de leche y lácteos en la edad adulta puede estar relacionado con algunas dolencias** y generar algunos efectos secundarios no deseados. Un estudio publicado en el [British Medical Journal](#) aportó evidencias de que las personas **beben tres vasos o más al día (680ml)** eran **dos veces** más propensos a morir antes.

Por eso, al igual que con otros productos como el **azúcar o el alcohol**, están surgiendo iniciativas que plantean la necesidad de eliminar, o al menos reducir, su consumo. No obstante, **la cosa no está tan clara** como con **esos dos productos claramente nocivos**. Por eso, vamos a repasar cuáles son los pros y los contras de dejar de consumir, al menos durante un tiempo, este tipo de productos.

Sí, existen ventajas

Existen testimonios de personas que aseguran que, en poco más de un mes, han notado importantes mejoras en su bienestar al dejar de tomar lácteos. Por ejemplo, la actriz australiana **Margot Robbie**, señaló en una [entrevista](#) que evitarlos ayuda a mejorar su piel: "Si como o bebo muchos lácteos, se me irrita la piel. Me encantan los lácteos y los tomo todo el tiempo, pero si estoy filmando o si mi piel está realmente estropeada, trato de reducir". En esta misma línea, también encontramos a la chef neoyorquina **Julia Chebotar**, que contó su experiencia en la revista especializada *Healthline*, donde [señala](#) que además de reducir el acné, también perdió peso, mejoró la digestión, ha reducido la inflamación del tiroides y del tracto digestivo y ha ganado en energía y vitalidad. Estos testimonios son coherentes, al menos parcialmente, con algunas evidencias científicas. En España, según estima la [Fundación Española del Aparato Digestivo](#) (FEAD), uno de cada tres adultos padece **intolerancia a la lactosa**. Cuando la **producción de lactasa es insuficiente**, el **intestino no es capaz de absorber la**

lactosa. Entre los síntomas de esta intolerancia, se incluyen la **hinchazón, los gases, los calambres estomacales y la diarrea.** Por tanto, entre estas personas, evitar o reducir el consumo tendrá como consecuencia una mejora de los mismos. Además, la inflamación no solo se relaciona con quienes sufren intolerancia a la lactosa, sino que puede afectar a más personas. De hecho, el consumo de leche y lácteos puede tener [otros efectos](#), como incrementar **el riesgo de síndrome del intestino permeable, de candidiasis y afectar a la tiroides.**

Una **piel más sana y la reducción del acné** son otros de los posibles resultados de limitar el consumo de leche y productos derivados. En el caso del acné hay que tener en cuenta que se trata de [una enfermedad crónica inflamatoria de la piel](#) que involucra **las unidades pilosebáceas** que se produce cuando **se obstruyen los folículos pilosos con sebo y células cutáneas muertas**, lo que hace que las bacterias crezcan **en los folículos y causen inflamación**, que se convierte en acné. Según un estudio publicado en [Journal of the American Academy of Dermatology](#), la leche contiene **precursores de la testosterona** (sustancias que utiliza nuestro cuerpo para sintetizar esta hormona), contribuyendo a la producción de sebo y aumentando el riesgo de acné. Curiosamente, este riesgo es menor con la leche entera, ya que, aunque contiene más grasa, posee un índice glucémico menor.

Un hecho que llama la atención es que el **-cada vez más popular- plato saludable de Harvard** no incluye de forma explícita lácteos, y recomienda **sustituir el yogur por fruta en los postres.** "No es una novedad que el calcio sea clave para la salud de los huesos. Sin embargo, **no está claro que necesitemos tanto calcio como se recomienda generalmente**".

"Tampoco está claro que **los productos lácteos sean realmente la mejor fuente de calcio** para la mayoría de las personas". Es más, [afirman](#) que, si bien el calcio y los lácteos pueden reducir **el riesgo de osteoporosis y cáncer de colon**, una ingesta elevada puede **aumentar el riesgo de cáncer de próstata** y posiblemente **cáncer de ovario.**

Estos beneficios que se pueden derivar de dejar los lácteos son perceptibles en pocas semanas. Los efectos en la piel pueden verse con claridad en dos o tres semanas. Una afirmación que comparten algunos de los que se han sumado a dejar los lácteos

durante un mes. "¿Valió la pena? Absolutamente. He visto **cambios significativos en mi piel, cabello, digestión, estado de ánimo, energía en general e incluso peso**", sentencia Chebotar.

¿Cuáles son los riesgos?

Como hemos visto, dejar un tiempo de lado la leche y los lácteos puede tener efectos positivos en nuestro cuerpo. Sin embargo, hay quienes se preguntan si esos posibles beneficios son mayores que los posibles inconvenientes.

No hay duda de que no solo son muy valorados, sino que son un ingrediente imprescindible en una gran cantidad de recetas, para los cuales **no siempre es fácil encontrar un sustituto con similares propiedades nutricionales**. En ese sentido, **la leche, el queso y el yogur son fuentes ricas en vitamina D, proteínas y calcio**, un nutriente fundamental para la salud ósea.

Además, también aporta **proteínas, fósforo y otras vitaminas tan importantes como la B2 o la B12**. Algo que incluso los [intolerantes a la lactosa](#) deben tener en cuenta, ya que, según las investigaciones científicas, muchas de estas personas podrían **consumir 12 gramos de lactosa, la cantidad aproximada que contiene 1 taza de leche, sin síntomas o con solo síntomas leves**. Además, los productos como el queso o el yogur, reducen su contenido de lactosa como consecuencia del proceso de fermentación y los fermentos lácticos utilizados. Eliminar esta fuente de calcio de nuestra dieta podría tener, por tanto, consecuencias poco deseables. Entre ellas, las que [señala](#) la *National Osteoporosis Foundation*, quien advierte que puede suponer un grave problema para mantener un sistema óseo fuerte.

Con todos estos datos, no está claro si eliminar temporal o definitivamente el consumo de lácteos es mejor o peor para nuestra salud. Por eso, si se opta por reducir o eliminar su consumo hay que estar muy seguro de cómo y con qué reemplazarlos. Para ello, por supuesto, lo mejor es trabajar con un nutricionista, para garantizar que no queda ningún cabo suelto en nuestra alimentación.

