

Alicia Namesny

agrocon@ediho.es



■ Leche

Los eternos bebés

El hombre ha evolucionado comiendo lo que había en su entorno..., aquello de las sociedades “recolectoras”. Y qué recolectaban: pues alimentos vegetales. Las vacas tardaron un poco más en dejarse ordeñar..

Al hablar con alguien que tenga inquietudes por la salud y las “otras medicinas”, cuando llegas al tema de la leche, surge el tema o la pregunta de “¿cuál es el único animal que toma leche de adulto?”. A mi me la planteó por primera vez Mariela Amorelli, mi cuñada, y a partir de ahí no he dejado de prestarle atención al tema.

La sección Sociedad de El País del 21 de diciembre 2004, publicaba un artículo de Angela Boto titulado “¿Necesitan tomar leche los adultos?” y subtítulo “Controversia sobre el consumo de lácteos por su posible relación con ciertos tumores”. A lo que apunta este último enunciado es un artículo de fe para la mayor parte de los seguidores de medicinas alternativas y de origen oriental. Lo interesante del artículo - en realidad lo es todo él, no tiene desperdicio -, es que informa de que ahora también los científicos de la medicina ortodoxa empiezan a plantearse estas dudas.

Cito párrafos que tengo señalados desde cuando leí el artículo de A. Boto por primera vez: “...algunos científicos sugieren que los productos lácteos son efectivamente un alimento casi sagrado durante la infancia, pero cuando se consume en la edad adulta sus bondades se pueden convertir en trampas capaces de desencadenar patologías como el cáncer de mama en las mujeres y los tumores de próstata en los varones. Otros especialistas consideran, por



La leche, ha sido diseñada durante la evolución de los mamíferos como el alimento imprescindible para el crecimiento y particularmente para cubrir el período de tiempo entre el nacimiento y la maduración del sistema digestivo. Foto: Xavi Solé.

“...algunos científicos sugieren que los productos lácteos son efectivamente un alimento casi sagrado durante la infancia, pero cuando se consume en la edad adulta sus bondades se pueden convertir en trampas capaces de desencadenar patologías...”

el contrario, que todavía no hay suficientes pruebas.”

La gracia del artículo es que muestra las bases científicas de por qué podrían tener razón los detractores de la leche. Menciona las investigaciones de Jeffrey Holly, catedrático de Ciencias Clínicas de la Universidad de Bristol (Reino Unido) y una publicación de la que es coautor (IGF y nutrición en la salud y en la enfermedad) en que explica que la leche “ha sido diseñada durante la evolución de los mamíferos como el alimento imprescindible para el crecimiento y particularmente para cubrir el

período de tiempo entre el nacimiento y la maduración del sistema digestivo". En la mencionada IGF está la cara oscura de la moneda. Resulta que uno de los muchos componentes de la leche es la proteína IGF-1, siglas en inglés para "factor de crecimiento similar a la insulina", que puede favorecer la aparición del cáncer.

¿Por qué? La explicación está en la función principal de esta molécula, consistente en estimular el crecimiento. Esto es algo muy deseable en las primeras épocas de un ser vivo, pero ya no lo es tanto cuando éste es adulto y menos cuando hay un tejido con vocación de crecimiento incontrolado, como es un cáncer.

El artículo sigue explicando que *"la mayoría de la población del mundo (incluidos China y Japón) consume ninguno o muy pocos lácteos, y en estos individuos los cánceres de mama y próstata son extraordinariamente raros"*.

Amasas todo esto con pensamientos ya más en nuestro sector, mezclando leche, frutas, hortalizas y marketing. Una de las luces (vs las sombras, que también las hay...) de Estados Unidos es tener sectores capaces de unirse y hacer lobbies con capacidad de generar actividades propias (y de influir políticamente).

No conozco la historia con bases, pero seguro es real: en las grandes praderas donde se cultivaba el maíz que dio lugar a la inmensa parafernalia de derivados del maíz - snacks de lo más variados en su sabor y forma - pastaban también vacas, que, como toca, producían leche. ¿Qué hacer con esa leche?, Alguien se la tenía que beber. Convenientes estudios sacaron en conclusión que lo mejor es que la siguieran consumiendo los mismos bebés a los que servía de alimento inicial... pero ya durante toda la vida. Recuerdo libros en la casa de mis padres, ya un poco viejos, cuando yo era chica, de origen USA, en que el mensaje era la imprescindibilidad de la leche. Las películas en que el alimento alternativo a la Coca Cola era la leche en las comidas las hemos visto todos...



“La mayoría de la población del mundo (incluidos China y Japón) consume ninguno o muy pocos lácteos, y en estos individuos los cánceres de mama y próstata son extraordinariamente raros”

Bueno, total, que se hizo un tipo de marketing que convenció al menos a toda la humanidad occidental (África no se sabe bien de qué lado cae pero como no tiene poder adquisitivo, no cuenta), de que había que beber leche hasta el último día de la existencia. (Un marketing que, por cierto, tuvo como otro subproducto utilísimo para Europa, el ayudar a Holanda y otros países excedentarios de la UE a tener un justificante “altruista” para “verter” esa leche en países no desarrollados, sacándosela de encima a sus granjeros... y fastidiando a los de los países no desarrollados el crear su propio negocio...).

Por si te (me) faltara algo, te encuentras con otra noticia que habla de que “EEUU descubre que 44 científicos del sector público trabajan para farmacéuticas” (El País, 18 de julio 2005) donde se explica que estos científicos “vulneraban la política contra los conflictos de interés al aceptar trabajos - en su mayoría como asesores - en empresas privadas que podían resultar beneficiadas en las investigaciones que desarrollaban en el seno del organismo público”. Es cierto que 44 no es nada si se piensa en su incidencia porcentual, aunque estos resultados fueran aplicables a todos los países del mundo. Pero si a ello se suma la enorme dificultad que tiene hacer estudios nutricionales en que se saquen conclusiones sólidas, dificultad que se multiplica cuando los sujetos del estudio son humanos... y la parafernalia de argumentos a favor de los lácteos que hay en este momento en el mercado, tanto sobre los propios envases de lácteos, en la cartelería del supermercado, en los carteles en la calle, en la tele..., yo no puedo evitar preguntarme cómo se atreven a hablar de los beneficios de la leche o de alguno/s de sus componentes, naturales o agregados, con tanta alegría... y cómo se permite esto por parte de las autoridades, tan cuidadosas normalmente de la “publicidad engañosa”.

Visto por el lado positivo, y olvidándonos de la leche, te maravillas de la parafernalia de argumentos reales (vs otros) que tienen frutas y hortalizas para motivar su consumo. El primero de ellos, la propia evolución humana. El hombre ha evolucionado comiendo lo que había en su entorno..., aquello de las sociedades “recolectoras”. Y qué recolectaban: pues alimentos vegetales. Las vacas tardaron un poco más en dejarse ordeñar...