

EL PAPEL DE LOS LÁCTEOS EN LA SALUD METABÓLICA

La **matriz alimentaria** es una compleja red de interacciones que ocurren dentro de los alimentos. Los **lácteos** constituyen una de las matrices alimentarias más interesantes, debido a que según el procesamiento cambia y puede tener múltiples beneficios para la **salud metabólica**.



La leche y los productos lácteos son fuentes ricas de una amplia gama de nutrientes como **proteínas, grasas, oligosacáridos y micronutrientes, incluidas las vitaminas A, D, E y K y calcio, magnesio, fósforo y zinc**. Las proteínas de la leche son de alta digestibilidad y biodisponibilidad. La grasa láctea se encuentra en forma de glóbulos rodeados por membranas (MFGM) y los carbohidratos se encuentran en forma de lactosa.

Las enfermedades coronarias

han sido descritas como una de las primeras causas de mortalidad en el último siglo. Entre las causas alimentarias se han descrito algunos factores como el consumo de grasas saturadas en general y su efecto en marcadores cardio metabólicos.

En este sentido, hoy en día el reto es conocer como el comportamiento de las grasas saturadas presentes en los lácteos tienen un efecto diverso sobre la salud metabólica.



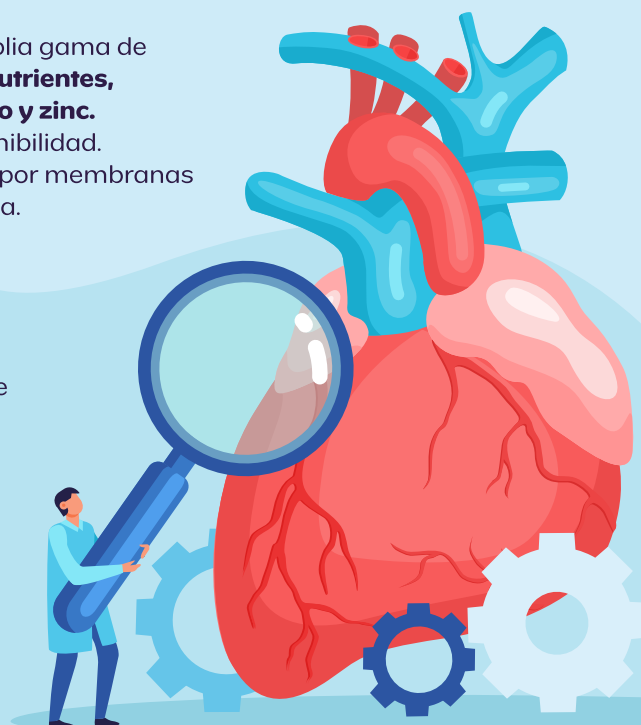
La evidencia sugiere que las leches con un menor contenido de grasa tienen menor incidencia sobre los triglicéridos y el colesterol LDL*. Esto varía por la distribución de la membrana de grasa en la matriz acuosa de la leche.



La interacción entre proteínas y grasas saturadas dentro de la matriz dura del queso, favorece la disminución de marcadores metabólicos como el colesterol total en adultos sanos.



El consumo de yogur con probióticos o convencionales dentro de una alimentación saludable, favorece la disminución significativa en el colesterol LDL*, colesterol total y triglicéridos. Esto gracias a los cambios de la matriz y los metabolitos producidos por la fermentación.



Conclusión

Los productos lácteos son diversos en su estructura y contenido de nutrientes, lo que da como resultado diferentes respuestas biológicas y resultados de salud asociados. A medida que las dietas cambian, existe una necesidad urgente de comprender el impacto de las diferentes matrices lácteas, sus métodos de preparación y consumo, sobre la salud cardio metabólica. De esta forma poder divulgar recomendaciones más acertadas relacionadas con la salud pública de las comunidades.

Referencias:

¹ Timon CM, O'Connor A, Bhargava N, Gibney ER, Feeney EL. Dairy consumption and metabolic health. *Nutrients*. 2020;12(10):1–31.

*El colesterol LDL hace referencia a Lipoproteínas de baja densidad.



Por un mundo delicioso