Hablemos de la leche y el calcio en la dieta

### ¿La leche es tan buena o es tan mala como se dice?

A día de hoy, nos llegan noticias contrapuestas respecto a lo buena y lo mala que es la **leche**, los beneficios y los perjuicios que puede llegar a provocar la leche en nuestro organismo.

Sin duda, la leche nos aporta grandes beneficios, entre ellos podemos hablar del aporte del aporte de:

- **Calcio**: la leche es un alimento económico y fácil de encontrar en cualquier mercado, envasado de forma que es fácil transportar y almacenar. No tiene porqué tomarse leche fresca para que nos de ese aporte de calcio.

- Probióticos: la leche en forma de yogur o queso, es un aporte de probióticos muy bueno para el organismo.

- La grasa de la leche es uno de los factores que ayuda a mantener la impermeabilidad de las células del intestino.

Pero por otro lado, la leche es probablemente el alimento que sienta mal a un mayor número de personas, ya sea por una intolerancia a la lactosa, una alergia a la proteína de la leche o una intolerancia alimentaria (Histaminosis Alimentaria No Alérgica) a la proteína de la leche. Basándome en mi experiencia, podría decir que un 30% de la población tiene algún tipo de problema con la leche y los lácteos.

De entre las bondades de la leche, la más alabada es su aportación de calcio. Pero incluso poseyendo esta gran característica, la leche debe ser ingerida en su justa medida. Tanto un déficit como un aumento de calcio en el organismo tienen consecuencias.

Lo más frecuente es encontrar estas consecuencias por déficit, sin embargo, hay enfermedades en las que es preciso restringir y en otras retirar la leche y los productos lácteos, como es el caso de la alergia y de la HANA (Histaminosis Alimentaria No Alérgica) a las proteínas de la leche. Cuando esto ocurre, hay una preocupación generalizada y justificada al mismo tiempo, por el correcto aporte de calcio. En estos casos tenemos que realizar unas dietas en las que el mayor aporte de calcio recae en otros alimentos como son los pescados azules pequeños con raspa, verduras, sobre todo de hoja verde, legumbres, semillas como la chía o el sésamo y los frutos secos.

Hay que tener en cuenta que todo el calcio contenido en un alimento no es absorbible por el organismo, esta absorción se puede ver dificultada por otros compuestos de esos mismos alimentos como pueden ser la fibra, los filatos y los oxalatos.

Según la tabla presentada por Weaver en la que se representan los alimentos, su contenido en calcio y su fracción de absorción en un artículo publicado por la American Society for Clinical Nutrition (Weaver C., Plawecki K., 1994) obtenemos los siguientes datos, siempre referidos a 100 gr de producto:

·     Las almendras contienen 204,7 mg de calcio, de los que se absorben 60,5 mg.

·     El tofu ―un sucedáneo de queso que se hace con soja―, enriquecido con calcio contiene 204,7 mg de calcio, de los que se absorben 63,4 mg.

·     La col china contiene 92,9 mg de calcio y se absorben 49,9 mg.

·     La col rizada, contiene 72,3 mg de calcio y se absorben 42,5 mg.

·     La leche contiene 125 mg de calcio, de los que se absorben 40,1 mg.

·     Una bebida de soja enriquecida con calcio contiene también 125 mg de calcio, de los que se absorben 40,1 mg.

·     Las semillas de sésamo contienen 132,1 mg, de los que se absorben 27,4 mg de calcio.

·     El brócoli contiene 42,9 mg y se absorben 25,8 mg.

·     La berza contiene 33,3 y se absorben 21,6 mg.

·     El rábano contiene 28 mg de calcio. De ellos se absorben 21.

·     La coliflor contiene 27,4, de los que se absorben 18,7 mg.

·     Las alubias blancas contienen 102,7 y se absorben 17,4 mg.

·     Las Espinacas contienen 135 mg de calcio de los que se absorben 7 mg.

La principal función del calcio en el organismo humano es la construcción y desarrollo de los huesos y dientes. Entre los huesos y los dientes podemos encontrar el 99% del calcio que hay en nuestro organismo. El 1% restante se encuentra en las células de los músculos, el torrente sanguíneo y el líquido intersticial. Este pequeño porcentaje tiene funciones tan importantes como ser transmisor del impulso nervioso en las fibras sensitivas y motoras, intervenir en la regulación del impulso cardíaco y en la contracción del músculo en general, participar en la coagulación de la sangre y en la cicatrización de las heridas y ayudar a la corrección del pH en el organismo, de forma que cuando tenemos un pH ácido por el tipo de alimentación, por ejemplo, uno de los mecanismos para corregirlos es extraer calcio del hueso.

El esqueleto de un adulto joven contiene aproximadamente 1,2 kg de calcio. El calcio es el mineral que se encuentra en mayor cantidad en el organismo. La cantidad de calcio necesario diaria depende de la edad, aunque podemos afirmar que la cantidad media de calcio en un adulto es de unos 1.000 mg.

Para una correcta absorción del calcio es necesaria una concentración adecuada de vitamina D, Magnesio y Fósforo. Por ello, tomar de forma aislada el calcio en un medicamento no es la manera más correcta de ingerir el calcio de forma habitual. Algunos procesos patológicos requieren este aporte de calcio, siempre bajo supervisión médica y controlando el aporte de otros minerales.

La absorción de calcio se ve dificultada por diversos factores entre los que se encuentran la ingesta de alcohol, por el déficit de vitamina D, el exceso o la falta de ejercicio y el estrés entre otros.

Con esto podemos ver que la mayor bondad de la leche, el aporte de calcio en la dieta, se puede obtener de otras formas, así que no es tan imprescindible si sabemos compensar nuestra dieta. Por otro lado, beber pequeñas cantidades de leche o tomar muy de vez en cuando un lácteo, para una persona que no tiene ni alergia ni intolerancia alimentaria a las proteínas de la leche, no le perjudica en absoluto. Sin embargo, tomar grandes cantidades de lácteos a lo largo del día, un día sí y otro también, puede llegar a ser perjudicial para cualquier persona.