

Los lácteos fermentados pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En un estudio reciente, los investigadores descubrieron que consumir alrededor de una porción de productos lácteos fermentados al día podría disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, lo cual podría generar un efecto positivo en las casi 610 000 personas en los Estados Unidos que mueren cada año por causa de las enfermedades cardíacas
- › Los autores también encontraron que quienes consumen productos lácteos sin fermentar podrían tener mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, aunque, clasificaron la leche baja en grasa, entera, de soya y saborizada en la misma categoría que los productos lácteos sin fermentar
- › Aunque no se encontró ninguna relación entre comer yogur y un menor riesgo de diabetes tipo 2, los investigadores de la Universidad de Harvard han asociado el consumo de lácteos con grasa entera con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad
- › Considere utilizar la leche cruda sin pasteurizar de una fuente local para obtener la nutrición y microorganismos beneficiosos

Casi 610 000 personas mueren cada año por causa de las enfermedades cardíacas, lo que representa el 25 % de total de muertes en los Estados Unidos. Cada año, 735 000 personas sufren un ataque cardíaco; de ellas, 525 000 tienen su primer evento cardíaco.

Según la Asociación Americana del Corazón, el costo anual de las enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales se estimó en US\$ 351.2 mil millones durante el período 2014-2015.

La Asociación Cardíaca del Corazón también informa que 116.4 millones de habitantes en los Estados Unidos padecen presión arterial alta y que una persona muere de un derrame cerebral cada 3.7 minutos. Las personas que tienen presión arterial alta o diabetes, así como las que están físicamente inactivas, con exceso de peso u obesidad tienen el mayor riesgo.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el 10 % de la población de los Estados Unidos padece diabetes, y hasta el 95 % padece diabetes tipo 2. Los síntomas pueden desarrollarse durante varios años y podrían ser difíciles de detectar; a medida que el páncreas produce insulina, las células no responden, lo que aumenta los niveles de glucosa en la sangre.

Aunque muchos de los diagnosticados tienen 45 años o más, conforme las tasas de obesidad infantil se han incrementado, también lo ha hecho la tasa de diabetes tipo 2 entre los jóvenes. En los Estados Unidos, las enfermedades cardíacas y diabetes son los 2 factores fundamentales de 5 de las 10 principales causas de muerte.

En las últimas décadas, los científicos se han enfocado en cómo reducir el riesgo de padecer estas enfermedades.

La conexión inversa entre los lácteos fermentados y las enfermedades cardíacas

Dos estudios recientes han demostrado una conexión inversa entre la cantidad diaria consumida de lácteos fermentados y el desarrollo de [enfermedades cardíacas](#). Los estudios que analizan los efectos alimenticios en hombres y mujeres demostró un vínculo similar.

Los estudios fueron realizados por dos equipos diferentes. El primero fue completado por investigadores de la Universidad del Este de Finlandia y publicado a mediados del 2018 en *British Journal of Nutrition*. Los investigadores preguntaron si los productos lácteos fermentados proporcionaban efectos protectores para la salud cardiovascular.

Compararon productos lácteos fermentados y sin fermentar en 1 981 hombres participantes en la investigación Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study; ninguno padecía enfermedad coronaria al inicio. Los investigadores registraron eventos cardíacos fatales y no fatales, así como el consumo alimenticio, incluyendo los productos lácteos fermentados y sin fermentar, durante un promedio de seguimiento de 20 años.

Descubrieron que las personas con el mayor consumo de productos fermentados exhibían un riesgo 27 % menor de enfermedades cardíacas; esto contrasta con quienes consumían mayor cantidad de productos lácteos sin fermentar y presentaban un riesgo 52 % mayor de enfermedad cardíaca. En este estudio, la leche fue el producto sin fermentar más consumido.

Los investigadores utilizaron la medida de 0.9 litros (3.8 tazas) o más al día como una cantidad alta de referencia.

Los autores de un estudio reciente publicado en *The Journal of Nutrition* también analizaron la relación entre los productos lácteos fermentados y enfermedades cardiovasculares, esta vez en una población australiana.

En el estudio Australian Longitudinal sobre la salud de las mujeres, los investigadores contaron con la participación de 7 633 mujeres sin enfermedad cardíaca y las monitorearon durante 15 años, por medio de encuestas, para determinar su consumo alimenticio y resultados informados por las participantes.

Descubrieron que el alto consumo de yogur y productos lácteos fermentados se relacionaba con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. Reconocieron que en los estudios anteriores no se había detectado esta relación inversa con el riesgo.

Sin embargo, en el pasado, el resultado que se midió fue la mortalidad, a diferencia del estudio actual en que el resultado medido fue un nuevo inicio de enfermedad cardiovascular diagnosticada.

Además, vale la pena señalar que los tipos de lácteos sin fermentar considerados en la encuesta incluyeron diversos productos lácteos como la leche entera, leche baja en grasa, descremada, de soya y saborizada.

El estudio australiano no demuestra ninguna conexión con la diabetes tipo 2

Los investigadores también analizaron la diabetes tipo 2 en el estudio australiano que evaluó el efecto de los productos lácteos fermentados y sin fermentar en la salud de las mujeres. El 9.2 % (701) de las mujeres que no tenían diabetes al comienzo del estudio, desarrolló la enfermedad durante el período de seguimiento de 15 años.

Los investigadores descubrieron que las mujeres que consumían la mayor cantidad de yogur tenían un ajuste en las probabilidades más bajas de diabetes tipo 2, en comparación con las que consumían menor cantidad. Sin embargo, una vez que los datos se ajustaron para otras variables alimenticias, junto con el consumo total de energía, la relación ya no fue significativa.

Las participantes que comieron más yogur consumieron un promedio de 114 gramos al día. Para ponerlo en perspectiva, los envases individuales de yogur Yoplait contienen 6 onzas o 170 gramos. La etiqueta indica que una porción de esta marca es 3.5 onzas (100 gramos).

Sin embargo, según informó un equipo de estudio de la Universidad de *Harvard* "*...un mayor consumo de yogur se relaciona con un menor riesgo de diabetes tipo 2*". El equipo siguió a 194 458 hombres y mujeres en 3 984 203 personas-años y descubrió que el yogur no aumentaba el riesgo de diabetes tipo 2, sino que consumir una porción al día reducía el riesgo de enfermedad.

Diferencias entre la leche cruda (sin pasteurizar) y pasteurizada

Aunque los autores del estudio australiano encontraron que las mujeres que bebieron la mayor cantidad de productos lácteos sin fermentar tenían mayor relación con las enfermedades cardíacas, como ya mencioné, los datos se basaron en mujeres que bebían diversos tipos de leche de forma regular, incluyendo con grasa entera, bajos en grasa y de soya.

Con ese propósito, creo que es importante tomar en consideración que los datos del estudio Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE), publicado en *The Lancet* reveló resultados muy diferentes.

El estudio PURE fue una amplia investigación multinacional en el que participaron personas de 21 países de los 5 continentes. Los investigadores compararon el consumo de productos lácteos con grasa entera con las tasas de enfermedad cardiovascular y mortalidad.

Recopilaron registros en el transcurso de 15 años y descubrieron que cuando las personas solo consumían productos lácteos con grasa entera, tenían menor riesgo de muerte y episodios cardíacos graves.

Sin embargo, no todos los productos lácteos con grasa entera son iguales. Las agencias del gobierno de los Estados Unidos, como la Administración de Alimentos y Medicamentos y el Departamento de Agricultura argumentan que beber leche cruda sin pasteurizar puede representar un riesgo de enfermedad y muerte.

Pero, la razón por la cual los productos lácteos son pasteurizados bajo altas temperaturas para destruir a las bacterias es porque, a menudo sin la pasteurización las bacterias podrían desarrollarse en la leche como resultado de las terribles condiciones en que las vacas viven y producen leche en las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFOs, por sus siglas en inglés).

En los Estados Unidos, la inmensa mayoría de la leche se pasteriza y produce en CAFOs.

Se supone que las vacas deberían comer y digerir pasto, pero en las CAFOs son alimentadas con granos y productos de soya transgénicos, y a menudo son privadas de la luz solar. Además, están expuestas al excremento de otras vacas, en el que permanecen de pie hasta que los trabajadores limpian el área.

A pesar de que las vacas son lavadas con desinfectante antes de ser ordeñadas, los animales reciben antibióticos para prevenir y contrarrestar las infecciones, y la leche se pasteuriza para matar las bacterias.

Sin embargo, las proteínas bacterianas muertas permanecen y no son eliminadas de la leche. A medida que su cuerpo digiere estas proteínas extrañas, puede producir una respuesta alérgica. Por otro lado, las vacas criadas en pastizales producen leche de alta calidad y proteína de lactosuero, al reducir el efecto alérgico que algunas personas experimentan.

La pasteurización destruye muchos de los valiosos nutrientes presentes en la leche de vaca, algunos son importantes para la digestión del producto, lo que puede causar problemas digestivos al beber la leche o comer queso.

Otros beneficios del yogur

Los resultados de los estudios de Australia y Finlandia confirmaron que los productos lácteos fermentados pueden proteger contra las enfermedades cardíacas. Estos productos incluyen al kéfir y el yogur que contiene bacterias vivas. Un científico del estudio, Jyrki Virtanen, profesor adjunto de epidemiología nutricional en la Universidad del Este de Finlandia, dijo para Newsweek:

"Nuestros hallazgos y los de otros estudios sugieren que los productos lácteos fermentados podrían proporcionar beneficios, en comparación con los productos lácteos sin fermentar. Por lo tanto, podría ser una buena idea utilizar más productos lácteos fermentados, como el yogur, kéfir, quark y leche agria. Algunos de los efectos beneficiosos de los productos lácteos fermentados pueden estar relacionados con su impacto en el microbioma intestinal".

La mayoría del yogur vendido en los Estados Unidos contiene azúcar y saborizante de frutas, pero en otros países el yogur se combina con limón, ajo, comino y [aceite de oliva](#). Puede utilizarse como base para salsas y vegetales, de igual manera cada vez es más popular encontrar salsas de yogur griego y aderezos para ensalada.

Si consume yogur para optimizar su microbioma intestinal, entonces podrá evitar las marcas comerciales de yogur que tienen más en común con los dulces que con alimentos saludables. Busque [yogur orgánico](#) hecho de leche entera de vacas alimentadas 100 % con pastura, en vez de leche baja en grasa o descremada. Además, puede comenzar a [preparar yogur en casa](#).

Como he escrito antes, el yogur es un [excelente alimento para combatir la inflamación](#), que en su mayoría podría ocurrir conforme el yogur ejerce su efecto en las bacterias intestinales. Al consumir yogur casero, puede controlar sus ingredientes, incrementar sus propiedades saludables y añadir sabor al gusto en el producto.

Es sencillo añadir bayas frescas o un chorrito de su jugo favorito una vez que el producto esté listo. En comparación con las opciones pasteurizadas, el yogur elaborado con leche cruda es más espeso, cremoso y con mayor cantidad de nutrientes.

Fuentes y Referencias

- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [Circulation, 2019;139;\(10\)](#)
- [American Heart Association, Professional Heart Daily](#)
- [Center for Disease Control and Prevention](#)
- [Medical News Today, July 4, 2019](#)
- [British Journal of Nutrition, 2018;120\(11\)](#)
- [The Journal of Nutrition, 2019;149\(10\)](#)
- [Science Daily, October 30, 2018](#)
- [General Mills](#)
- [BMC Medicine, 2014;12\(215\)](#)
- [The Lancet, 2018;392\(10161\)](#)
- [Newsweek](#)