**La cantidad de grasa de los lácteos influye en la salud cardiovascular**

El consumo de lácteos −productos derivados de la leche como los quesos, los yogures, la nata o la mantequilla− afecta la salud cardiovascular dada la cantidad de grasa que contienen. Sin embargo, un reciente estudio ha demostrado que el consumo de productos lácteos desnatados es más saludable para el corazón que el consumo de productos lácteos enteros.

Para llegar a esta conclusión, un grupo de 265 pacientes del Centro de Salud La Alamedilla de Salamanca fueron sometidos a dos pruebas que se consideran marcadores de enfermedad cardiovascular. Una de las pruebas mide el grosor de la capa interna de la carótida, la arteria del cuello que lleva la sangre a la cabeza. La otra prueba mide la rigidez arterial mediante la velocidad de onda de pulso. La cantidad de grasa que aportan los lácteos contribuye a la rigidez arterial y a la acumulación de lípidos en las paredes arteriales (aterosclerosis). Los valores elevados se relacionan con una mayor frecuencia de eventos cardiacos como los infartos.

Los participantes en el estudio respondieron un cuestionario sobre la frecuencia de consumo de alimentos y fueron divididos entre consumidores de lácteos enteros y desnatados y, a su vez, dividido en tres subgrupos según la cantidad ingerida (más de 125g, hasta 125g y no consumidores). La asociación entre salud cardiovascular y lácteos es independiente de otras variables, ya que los resultados están ajustados en función de otros factores que pueden influir, como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, la ingesta energética total, ser fumador o tomar fármacos para el colesterol o la hipertensión, entre otros. El resultado fue corroborado por otro tipo de prueba que analizó el consumo total sin diferenciar los pacientes en grupos y subgrupos.

La innovación de esta investigación reside en el hecho de que hasta el momento se había estudiado la asociación entre el consumo de lácteos y los malos resultados en estos parámetros cardiovasculares, pero no se había demostrado que la diferencia reside en la cantidad de grasa. La investigación se ha publicado en la revista científica Nutrition Journal y forma parte de un amplísimo estudio sobre salud cardiovascular denominado EVIDENT, coordinado por los profesionales de La Alamedilla, que forman parte del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL) y de la Universidad de Salamanca.

Fuentes: ABC y Ecoticias.

Referencias: Jose I. Recio-Rodríguez, Manuel A. Gómez-Marcos, María-C. Patino-Alonso, Álvaro Sánchez, Cristina Agudo-Conde, Jose A. Maderuelo-Fernández, Luis Garcia-Ortiz y EVIDENT Group.

*Association between fat amount of dairy products with pulse wave velocity and carotid intima-media thickness in adults.* Nutrition Journal 2014, 13:37 doi: 10.1186/1475-2891-13-37