**La Leche Mala para la Salud? 10 Consecuencias de su Consumo!**

La leche animal y sus derivados se encuentran actualmente entre los alimentos de mayor consumo del mundo. Se habla inmensamente de sus propiedades nutritivas y lo imprescindibles que son para crecer sanos y fuertes así como también para evitar la artritis por su contenido en calcio. Pero, ¿es eso verdad o una vez más hemos sido engañados y más bien se trata de productos no precisamente saludables que causan muy diversas patologías?

Si nos detenemos un poco a reflexionar, concluimos que la leche que produce cada especie mamífera es única y específicamente para su especie en sí y no para la de otra especie; cada animal tiene su propia estructura biofísica. Los nutrientes que la leche de vaca puede tener han sido creados de esa manera porque es lo que necesita su cría para desarrollarse. Obviamente la composición de cada leche varía en función del animal, de la raza, del alimento que haya recibido, de su edad, del periodo de lactancia, de la época del año y del sistema de ordeño, entre otras variables. Pero veámoslo de manera sencilla: Las vacas tienen 4 estómagos, nosotros solo tenemos 1. La edad de madurez de una vaca se alcanza a los 2 años y no siguen tomando leche, ¿Por qué nosotros hemos de hacerlo? ¿es realmente saludable ingerir leche y productos lácteos?

El principal componente de la leche es el agua. Su presunto interés nutritivo radica en que además contiene grasas (ácidos grasos saturados y colesterol), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas), hidratos de carbono (lactosa, fundamentalmente), vitaminas (cantidades moderadas de A, D y del grupo B) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio).

**El Calcio**
La mayoría de personas creemos que tomar leche es nutritivo, de hecho los nutricionistas occidentales la recomiendan para mantener la salud, sobre todo la de los huesos.

Millones de norteamericanos prácticamente la toman en lugar de agua. Sin embargo es precisamente en Estados Unidos, el mayor consumidor mundial de leche, donde más incidencia de osteoporosis hay entre su población.

El Proyecto Cornell Oxford-China de Nutrición, Salud y Medio Ambiente demostró -entre otras cosas- que la leche animal desmineraliza a los adultos. Comprobó que las mujeres que no tomaban leche de vaca y su único alimento eran el arroz, los vegetales, la soja y sus derivados no padecían osteoporosis. Y que, sin embargo, si dejaban esa dieta e introducían la leche de vaca sus niveles de calcio bajaban y aumentaba la incidencia de esa patología.

El trabajo del doctor William Ellis, ex presidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, estableció que las personas que toman de 3 a 5 vasos de leche diarios presentan los niveles más bajos de calcio en sangre. Agregando que tomar mucha leche implica ingerir grandes cantidades de proteínas lácteas y éstas producen un exceso de acidez que el organismo intenta compensar mediante la liberación de minerales alcalinos.

Como información adicional: una de cada 10.000 mujeres muere de cáncer de mama en China mientras que sólo en el Reino Unido las cifras oficiales hablan de una de cada 12.

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el número de hombres que padecen este cáncer en China es de 0,5 por cada 10.000 mientras que en el Reino Unido la cifra es 70 veces mayor. La clave está pues, sin duda, en el consumo de lácteos.

**LA CASEÍNA DE LA LECHE**
La caseína es uno de los principales componentes de la leche. Los valores de caseína encontrados en la leche son aproximadamente el doble que la leche materna. Pues bien, se sabe que el niño lactante asimila completamente las caseínas de la leche materna... pero no las de la leche de vaca. Tales proteínas sólo se digieren parcialmente por el efecto neutralizador de la leche sobre la acidez gástrica, indispensable para su ruptura.

¿Y qué efectos provoca esa sustancia viscosa que es la caseína animal en nuestro organismo? Pues hay que decir que en algunas personas se adhiere a los folículos linfáticos del intestino impidiendo la absorción de otros nutrientes (de hecho la caseína se utiliza como pegamento para papel, madera, etc.).

**LAS GRASAS DE LA LECHE**
La leche humana contiene 45 gramos de lípidos por litro de los que el 55% son ácidos grasos poliinsaturados y un 45% saturados. Y tiene, sobre todo, un elevado contenido en ácido linoleico, precursor de prostaglandinas y leucotrienos antiinflamatorios. En cambio la leche de vaca -la más consumida- contiene un 70% de ácidos grasos saturados y un 30% de poliinsaturados. Una estructura que favorece la formación de prostaglandinas y leucotrienos inflamatorios. La pasteurización y la homogeneización provocan que las grasas saturadas atraviesen las paredes intestinales en forma de pequeñas partículas no digeridas lo que inexorablemente aumenta los niveles de colesterol y grasas saturadas en sangre. Además el contenido en colesterol de la leche es superior al de otros alimentos famosos por ser ricos en ese elemento. De hecho algunos países ya han retirado la leche de la lista de alimentos fundamentales para la dieta porque se ha observado que los niños que acostumbran a tomar varios vasos de leche al día tienen sus arterias en peores condiciones que los que no la toman. Una información que, curiosamente, no parece haber llegado a Estados Unidos pues según su Departamento de Agricultura casi el 40% de la comida diaria que ingieren los norteamericanos consiste en leche y/o productos lácteos. Lo cual significa que un estadounidense medio toma diariamente sólo con los productos lácteos 161 miligramos de colesterol. Y eso es tanto como ingerir ¡53 lonchas de tocino al día! Y luego se extrañan de que la cuarta parte de la población norteamericana sea obesa o padezca sobrepeso.

**ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE LECHE**
Ante todo lo expuesto son cada vez más las voces que alertan de la posible relación -más o menos directa- entre el consumo de leche y las dolencias que se relacionan a continuación:

***Anemia ferropénica***. La mitad del resto de las anemias que se producen en Estados Unidos están relacionadas con el consumo de leche y sus derivados por los pequeños sangrados gastrointestinales que la leche puede provocar.

***Artritis Reumatoidea y Osteoartritis***. Está constatado que los complejos antígeno-anticuerpo generados por la leche se depositan a veces en las articulaciones provocando su inflamación y entumecimiento. Estudios realizados en la Universidad de Florida (Estados Unidos) confirman que los síntomas se agravan en pacientes con Artritis Reumatoidea que consumen leche. Por otro lado, en un artículo publicado en la revista Scandinavian Journal of Rheumatology se afirmaba que en personas afectadas de esa patología que dejaron de ingerir lácteos y tomaron sólo agua, té verde, frutas y zumos vegetales entre 7 y 10 días la inflamación y el dolor disminuyeron significativamente. Agregando que cuando alguno volvía a una dieta lacto-ovo-vegetariana los síntomas reaparecían.

***Asma***. Se sabe que la leche puede estimular la producción excesiva de moco en las vías respiratorias y que la alergia a la leche es causa de asma. Además está completamente demostrado que los niños con exceso de moco y dificultades respiratorias a los que se les retira la leche de vaca mejoran de forma sorprendente.

***Autismo***. Investigadores italianos descubrieron que los síntomas neurológicos de los pacientes autistas empeoran cuando consumen leche y trigo. Se cree que los péptidos de la leche pudieran tener un efecto tóxico en el sistema nervioso central al interferir con los neurotransmisores. En sus investigaciones los doctores de la Universidad de Roma notaron una mejoría marcada en la conducta de esos enfermos tras dejar de ingerirla ocho semanas. En su sangre había altos niveles de anticuerpos contra la caseína, la lactoalbúmina y la betalactoglobulina.

***Cáncer de estómago***. Investigadores del Instituto Nacional de Salud Publica de Morelos (México) encontraron un aumento significativo del riesgo de contraer cáncer de estómago en pacientes que consumían productos lácteos. En los que además consumían carne el riesgo se triplicaba.

***Cáncer de mama***. La leche está considerada por muchos expertos causa directa de este "tipo" de cáncer.

***Cáncer de ovarios***. La galactosa -uno de los azúcares de la leche- se ha relacionado también con el cáncer de ovarios. Algunos investigadores consideran que las mujeres que beben más de un vaso de leche entera al día tienen tres veces más probabilidades de contraer cáncer de ovarios que las que no lo ingieren.

***Cáncer de próstata***. Un estudio presentado hace más de veinte años en una reunión de la American Association of Cancer Research en San Francisco y publicado en Oncology News ya revelaba, según el doctor Chan -epidemiólogo de la Universidad de Harvard-, que el consumo de mucha leche y sus derivados está asociado con un incremento del riesgo de cáncer de próstata en los hombres. Explicando que ello se puede deber a que el alto contenido de calcio de la leche hace disminuir la cantidad de vitamina D del cuerpo, encargada de proteger del cáncer de próstata a pesar de que la propia leche la contiene. Epidemiólogos italianos del Aviano Cancer Center calcularon ese aumento del riesgo y establecieron que es 1,2 veces mayor entre quienes beben de 1 a 2 vasos de leche diaria que entre los que no la consumen. Sin embargo, si se toman dos o más vasos de leche al día el nivel de riesgo de padecer ese cáncer aumenta a 5.

***Cáncer de pulmón***. Investigadores holandeses concluyeron en 1989 que las personas que toman tres o más vasos de leche diaria tienen dos veces más probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón que los que no la toman. Se ha documentado que existe relación directa entre la hormona somatotropina y el cáncer de pulmón, y entre éste y las dioxinas que contaminan la leche.

***Cáncer de testículos***. Investigadores británicos descubrieron que también hay relación entre el cáncer testicular y el consumo de leche. El riesgo encontrado fue 7,19 veces mayor que en la población general y aumenta en un 1,39 por cada cuarto de leche adicional que se consume.

***Cataratas***. Hay una creciente evidencia de la relación entre el consumo de leche y las cataratas. Según diversos estudios científicos las poblaciones humanas que consumen grandes cantidades de productos lácteos tienen mayor incidencia de cataratas que aquellos que los evitan. Este defecto se ha relacionado con la lactosa y la galactosa. Siendo la relación más evidente entre la mujeres que entre los hombres. El tipo más frecuentemente es la catarata cortical.

***Colitis ulcerosa***. También el consumo de leche se ha asociado a esta dolencia.

***Colon irritable***. Hay diversos estudios que vinculan igualmente la ingesta de leche con el desarrollo de esta patología.

***Diabetes Mellitus Tipo I***. Diferentes investigaciones demuestran que los lactantes alimentados con leche de vaca presentan un mayor riesgo de padecer diabetes insulinodependiente -conocida como diabetes tipo I- ya desde su niñez. Un estudio publicado en la Revista de Medicina de Nueva Inglaterra identifica la leche como "elemento responsable o factor desencadenante en algunas personas genéticamente sensibles" . Los médicos que realizaron la investigación descubrieron que los diabéticos analizados tenían unos niveles de anticuerpos más altos de lo normal que reaccionaban con una proteína de la leche llamada suero de albúmina bovina atacándola como invasora y destruyéndola. Pero resulta que -¡fatal coincidencia!- una sección de esa proteína es casi idéntica a una proteína de la superficie de las células productoras de insulina por lo cual, según afirman, las defensas de las personas sensibles a ella terminan atacando a sus propias células causando así su autodestrucción.

***Enfermedades coronarias***. Numerosos investigadores relacionan algunos componentes de la leche -el colesterol, las grasas, su alto contenido en calcio, la presencia de xantina oxidasa, etc.- con este tipo de dolencias. En el caso de la enzima bovina xantina oxidasa se sabe que sólo causa problemas cuando la leche es homogeneizada y que su daño se centra en los vasos sanguíneos. La posible explicación está en que esta enzima atravesaría intacta las paredes intestinales, se trasladaría a través de la sangre y destruiría el masmógeno, uno de los componentes de las membranas de las células que forman el tejido cardiaco. Uno de esos investigadores es el doctor Kurt Oster, jefe del servicio de Cardiología del Hospital Park City en Bridgeport (Estados Unidos). Durante un periodo de casi cuatro años Oster estudió a 75 pacientes que sufrían angina de pecho y arteriosclerosis. Pues bien, se eliminó la leche de sus dietas y se les dio ácido fólico y vitamina C -ambas combaten la xantina oxidasa- y en todos los casos el dolor disminuyó.

***Estreñimiento***. La leche es causa conocida de estreñimiento en niños y ancianos. Su eliminación de la dieta y un mayor consumo de vegetales y fibra suele resolver ese problema. Asimismo, tanto el estreñimiento crónico como las lesiones perianales se han asociado con una clara intolerancia a la leche de vaca.

***Fatiga crónica***. Según un estudio realizado con niños en Rochester (Nueva York) en 1991 beber leche aumenta 44,3 veces el riesgo de padecer esta enfermedad.

***Incontinencia urinaria***. Muchos niños que mojan las sábanas ya crecidos dejan de hacerlo en cuanto eliminan de su dieta la leche, los productos que la contienen y los derivados lácteos.

***Intolerancia a la lactosa***. Para poder ser utilizada por nuestro organismo este azúcar de la leche debe ser previamente hidrolizado y eso se consigue gracias a una enzima llamada lactasa que va desapareciendo lentamente cuando comienzan a salirnos los dientes. Parece que en la raza blanca la lactasa permanece durante más tiempo que en la raza negra. Algo que podría deberse a la relación existente entre la melanina y la lactasa. Las personas que viven en lugares fríos tendrían por eso la piel más blanca a fin de aprovechar al máximo las radiaciones solares y sintetizar vitamina D para fijar el calcio.
Se ha observado también que en la mayoría de las personas que no producen lactasa o lo hacen a niveles muy bajos la lactosa no hidrolizada pasa al intestino donde es atacada por las bacterias y las consecuencias son fermentaciones, meteorismo, cólicos, diarreas, etc. Todo lo cual provoca la irritación de las paredes del intestino e incluso microheridas con pérdida de sangre. Y si esas pequeñas hemorragias se producen de forma continuada acaban provocando deficiencias de hierro.

***Linfomas***. Un estudio realizado en la Universidad de Bergen (Noruega) durante año y medio con casi 16.000 pacientes observó que las personas que consumen dos vasos de leche al día presentan un riesgo 3,4 veces mayor de padecer linfomas que los que beben menos. El mecanismo por el cual eso se produce todavía no está claro a pesar de que se sabe que la leche de vaca puede transmitir el virus de la leucemia bovina.

Otro mecanismo por el cual se pueden contraer linfomas es a través de leche contaminada con dioxinas. En un artículo publicado en el periódico norteamericano The Washington Post se afirmaba que las personas que consumen grandes cantidades de grasa -como carne y productos lácteos son 10 veces más propensas a contraer cáncer, especialmente de pulmón.

***Migraña***. Se ha comprobado experimentalmente que cuando se suprime la leche de la dieta de pacientes afectos de migraña se reducen significativamente sus síntomas.

***Oídos***, garganta y sinusitis. En 1994 la revista Natural Health publicaba una serie de hallazgos que relacionan a la leche con el aumento de las infecciones de los oídos y la garganta. Los estudios demostraron que las amígdalas y las adenoides reducían su tamaño cuando se limitaba el consumo de leche.

***Reacciones alérgicas***. La alergia a las proteínas de la leche de vaca se ha definido como "cualquier reacción adversa mediada por los mecanismos inmunológicos a una o más de las proteínas de la leche (caseína, alfa lacto-albúmina, betalactoglobulina)".

***Sangrado gastrointestinal***. El sangrado gastrointestinal secundario a la intolerancia a las proteínas de la leche de vaca en niños ha sido adecuadamente documentado. Tan serio es el sangrado que se le coloca como una de las causas más comunes de anemia en niños.

***Síndrome de mala absorción***. Investigadores de la Universidad de Helsinki (Finlandia) han comprobado la relación entre las proteínas de la leche y el daño a la mucosa intestinal. Este daño es el responsable del síndrome de mala absorción que se caracteriza por diarreas crónicas, vómitos y retardo del crecimiento.

***Trastornos del sueño***. Estudios realizados en la Universidad Free de Bruselas entre los años 1986 y 1988 confirmaron la relación entre el consumo de leche y los trastornos del sueño en los niños. Éste y otros estudios han hallado relación entre la alergia a la leche y los problemas para dormir. Todos los síntomas mejoraban cuando se excluía la leche de la dieta y empeoraban cuando era reintroducida. El tiempo promedio para notar la mejoría era de cinco semanas. La agitación que manifestaban esos niños también mejoró.

***Úlceras pépticas***. En el pasado se aconsejaba tomar leche a las personas que padecían problemas estomacales, en especial en caso de úlceras. En la actualidad esa práctica se desaconseja por considerarse peligrosa y porque se sabe que la leche y sus derivados agravan todos los síntomas. El alivio temporal que sentían esos pacientes se podía deber simplemente al hecho de que normalmente la leche se tomaba fría y era la temperatura del líquido lo que hacía mejorar la situación transitoriamente.

***Otras reacciones provocadas por la leche***. Además de las expuestas existen otras situaciones y dolencias que se relacionan con la ingesta de leche. Por ejemplo la acidosis láctica severa asociada a la alergia a la leche de vaca, el aumento del riesgo de preeclampsia en mujeres sensibles, la dificultad de aprendizaje en niños o algunos casos de infertilidad femenina. Por último es importante señalar que las madres que toman leche de vaca durante el período de la lactancia exponen a sus hijos a los riesgos asociados a este alimento.