

Ángel Gil, bioquímico, especialista en nutrición humana y estudioso de la leche



Tengo 62 años. Nací y vivo en Granada. Soy catedrático de Bioquímica y Biología Molecular. Estoy casado y tengo dos hijos y seis nietos. ¿Creencias políticas? Liberal. Soy agnóstico de cultura católica. Bebemos leche desde hace 11.000 años, gracias a una mutación genética

“La gente más alta es la que ha bebido leche en su niñez”



PEPE VILLOSLADA

Desde cuándo bebemos leche?

¿Tras el destete, quiere decir?

Sí, como adultos.

Desde hace sólo unos 11.000 años, al hacernos sedentarios.

¿Cómo fue posible?

Una mutación genética permitió al ser humano adulto digerir la leche de rumiantes.

¿Qué rumiantes?

De vacas en el norte de Europa, y de cabras, ovejas y camellos en el Mediterráneo.

¿Qué evidencias documentales hay?

En el *Mahabharata* de la India se habla del consumo de fermentados lácteos, y también en la Biblia, hace unos 2.500 años: mantequillas ácidas, quesos, cremas de leche...

¿Por eso somos tolerantes a la leche?

En Europa lo somos el 90% de la población, aunque son menos tolerantes en África y Asia y en poblaciones amerindias.

¿Algún otro mamífero consume leche de adulto?

Sólo los humanos: desde el neolítico aprendimos a manipular y transformar alimentos.

¿Por ejemplo?

Los aceites, los embutidos, los ahumados,

los deshidratados... son producto de la manipulación humana para alimentarnos: eso nos proporcionó gran ventaja evolutiva.

Valórela.

¿Pasamos de vivir 20 años de promedio, durante el paleolítico, a vivir 80 años ahora! Y todo gracias a dominar los alimentos.

¿Qué aportó la leche de vaca a la alimentación humana?

¿Energía! Son 70 kilocalorías/decilitro. Es un alimento muy, muy completo.

¿Por qué?

Porque combina proteínas, azúcares y grasas. ¿Y la proteína láctea es de elevadísima calidad! Y de alta digestibilidad.

¿Por qué es tan buena su proteína?

Contiene todos los aminoácidos esenciales para el desarrollo muscular: valina, leucina, isoleucina... Metionina, pobre en leguminosas. Y la lisina, deficiente en los cereales.

¿Subraya la lisina?

Leche y cereales combinados son un alimento completo: se complementan con las proteínas fundamentales para el crecimiento.

¿El desayuno ideal?

Es una proporción proteínica muy nutritiva: nos ha dado estatura. Las poblaciones más altas han tomado leche en la niñez.

Micronutrientes

Ángel Gil es presidente de la Sociedad Española de Nutrición y presidente de la Federación Iberoamericana de Nutrición, una de nuestras máximas eminencias en el ámbito internacional de la nutrición. Leyó aquí una entrevista a un ciudadano intolerante a la lactosa de la leche y ha querido aportar sus conocimientos: ¡encantado! Insiste en que la leche de vaca es hoy una fuente de buena proteína y micronutrientes, fundamentales para garantizar un óptimo crecimiento y desarrollo durante la infancia y la adolescencia. Ha evaluado y desarrollado productos nutricionales de la industria láctea, resultado de sus brillantes investigaciones avaladas por 17 patentes (agil@ugr.es).

¿Qué más nos da la leche?

Vitaminas (A, B, D...) y minerales como calcio, fósforo (promueve la absorción de calcio), sodio, potasio, cloruro, yodo, zinc (para crecer), selenio (antioxidante celular)...

¿Hay diferencias entre la leche de vaca, oveja y cabra?

La proporción de grasa: la leche de vaca tiene un 3,5%; la de cabra, un 4,5%, y la de oveja, entre un 6% y un 9%.

¿Y qué leche tiene más proteínas?

La de vaca: los terneros duplican su peso en tres meses. Hay otra leche aún más proteínica, con un 12% de proteína: la leche de rata. ¡De ahí que las ratas crezcan rapidísimo!

¿Qué cantidad de leche es aconsejable?

Más en la niñez y la adolescencia, edad de crecimiento, que en la madurez y vejez, claro. Hasta los tres años, leches adaptadas, maternizadas. Y después, de 2 a 3 vasos al día, en las poblaciones de genética caucásica.

¿Leche entera o desnatada?

Los niños, entera. Los mayores, si no necesitan tanta energía, tienen la desnatada.

Los pediatras desaconsejan hoy la leche durante los resfriados...

Es una moda sin sentido alguno. Dicen que provoca mucosidades: ¡es infundado!

¿Previene la leche la osteoporosis?

Sólo si consumes leche en la adolescencia: maximizas la densidad mineral de tu masa ósea, pospondrás la osteoporosis. Pero si se declara, beber leche ya no sirve de nada.

¿La masa ósea se gana con el calcio?

Con la vitamina D de la leche, que permite absorber calcio para mineralizar el hueso.

¿En qué consiste la pasteurización?

En someterla a elevadas temperaturas un tiempo para eliminar bacterias patógenas, por seguridad alimentaria. Y si se somete a UHT (ultra altas temperaturas) y se envasa al vacío, queda estéril: no necesita frío para conservarse, mientras no abras el envase.

¿Pasteurizar daña los nutrientes?

No.

¿Y los fármacos que se dan a las vacas?

Esa leche se desecha. La normativa europea es muy estricta, los controles muy férreos: no hay riesgo para el consumidor.

Pero si hay alergias a la leche, ¿no?

Hay alérgicos a las proteínas lácteas, como los hay a otras proteínas, pero son sólo el 3% de la población. El alérgico no debe tomar leche, pero la alergia tiene tratamiento.

¿Es lo mismo que ser intolerante?

No: el intolerante no metaboliza bien el azúcar lácteo (lactosa) por deficiencia de la enzima que la descompone (lactasa), y al tomar leche siente un desconfort.

¿Y es grave?

No, y afecta a poca gente. Pero hoy somos tan alarmistas... Está de moda evitar el gluten, siendo tan necesario. Que no suceda con la leche: es un tesoro para el crecimiento, un alimento completísimo.

VÍCTOR-M. AMELA

Avui 22.25 h

Los indeseables

una pel·lícula de Terrence Malick

amb uns magistrals
Paul Newman i Lee Marvin

8tv
Oberta a tothom

