



Universidad Autónoma
del Estado de México

Lácteos ¿Fuente de calcio?

Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard, demostró que el consumo de lácteos tienen pocos e incluso ningún beneficio para la salud de las personas (Willet y Ludwig, 2020).



Se ha observado que en países con alto consumo de estos productos como Estados Unidos, Nueva Zelanda y Australia, el desarrollo de osteoporosis es mayor (Willet y Ludwig, 2020; Dahlke, 2020)..

De acuerdo con Dahlke (2020), una mayor presencia de proteínas de origen animal, aumentan el riesgo de padecer osteoporosis.



Lo anterior se debe a que las proteínas animales elevan la acidificación de los tejidos, por lo que el organismo humano requiere neutralizar estos ácidos por medio del calcio de los huesos. Lo que trae como consecuencia una alta eliminación de éste a través de la orina (Dahlke, 2020).



Por tanto, aunque la leche y los productos lácteos pueden proveer calcio, son también una causa de la pérdida de éste (Physicians Committee for Responsible Medicine, 2024; Dahlke, 2020;).

El Comité de Médicos (2024), recomienda la ingesta de verduras de hoja verde, legumbres, cítricos, leches vegetales (almendra, soya) como buena fuente de calcio.



Lo que el organismo humano necesita es calcio, nutrientes y vitaminas, y éstos no necesariamente se obtienen por medio del consumo de productos lácteos que conllevan la explotación animal y efectos colaterales en la salud.

Referencias

Dahlke, R. (2020). *Alimentación vegana. Una opción pacífica para tu salud y la del planeta*. RBA.

Physicians Committee for Responsible Medicine, (2024). *Health Concerns About Dairy*. <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-information/health-concerns-about-dairy>

Willet, W. y Ludwig, D. (2020). Milk and Health. *The New England Journal of Medicine*. 382 (7), 644-654. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1903547?logout=true>

Diseño y contenido: Yazmin Araceli Pérez Hernández

Año 2
No. 8
mayo 2024

