

LOS LACTEOS EN LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA

Aunque este **artículo** está dirigido al **deportista** nos parece muy importante **divulgar** esta información al **público** en general dado el alto grado de pacientes que padecen **síntomas sordos** que no obedecen a ninguna causa y muchos otros que están siendo medicados por **dolores que no evolucionan** con ninguna terapia.

Está de moda **desde hace muchos** años en nuestra dieta tomar leche y **derivados**. La **publicidad nos invade** con diferentes marcas de lácteos para el **colesterol**, para regular el **tránsito intestinal**, para tener más fuertes nuestros **huesos** y dientes...

Este artículo **no tiene ninguna intención** de crear moralidad diciendo si la leche o el queso o los yogures son **buenos o malos**. La única intención es **informar** y despertar en el lector su interés y curiosidad por pensar por sí solo, **sin manipulaciones** de los medios o de la **publicidad** que nos invade intentando **crear una opinión** de masas. Así se **forjan los dogmas** y las creencias. Y pocos se plantean algo más. **Cabría revisar** muchos y entonces entenderíamos que nada es ni bueno ni malo sino que **todo depende** de cómo se mire. Y en esto la leche y sus derivados no son ni buenos ni malos sino que **van bien o van mal**.



Para quien **les guste** y no les produzca ningún **síntoma** pues evidentemente a seguir con ellos; pero para los que no les guste y lo tomen pensando en el calcio, entonces este artículo basado en la experiencia de quien lo escribe y en la fisiología (que no la he inventado yo) tendrá algún sentido y les ayudará a encontrar **alternativas**. Para los que sean unos apasionados de estos preparados sólo decirles que si les sientan mal son ellos los que como en todo lo que les atañe, **deben de decidir** con qué frecuencia o en qué forma les hace menos daño. Como introducción diremos que **las vacas sólo toman leche** durante el amamantamiento; y luego ya nunca más. Pero sin tomar leche siguen dando leche, dando calcio.

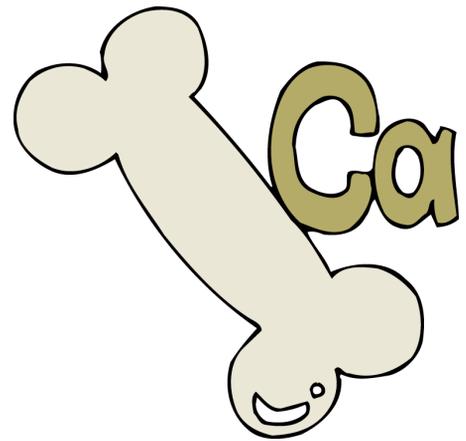
SÓLO LOS HUMANOS TOMAN LECHE DESPUÉS DE LA INFANCIA, Y NINGUNA OTRA ESPECIE TOMA LA LECHE DE OTRAS ESPECIES A NO SER EN PELIGRO DE MUERTE O ABANDONO. LA LECHE DE VACA ES NORMAL PARA LOS TERNEROS, QUE TIENEN CUATRO ESTÓMAGOS, DUPLICAN PESO EN 47 DÍAS Y LLEGAN A LOS 363 KG EN MENOS UN AÑO.



Evidentemente que **las propiedades** del amamantamiento ahí están; **la leche materna** es algo biológico y existen evidencias que **los bebés** que se alimentan mediante **lactancia natural** son menos proclives a **padecer enfermedades** y están bastante mejor nutridos que los que lo hacen mediante lactancia artificial (esto nos merecería otro capítulo).

Pero la **digestión de los lácteos** en general es cada vez más complicada mientras nos vamos haciendo **adultos**. Es a partir de los **4 años** de edad cuando se comienza a dejar de producir **lactasa**, una **enzima que ayuda** a la digestión de la lactosa, un azúcar presente en la leche y derivados. Hablar de leche y derivados es hablar del calcio, **creer** que si uno **no toma** este tipo de alimentos va a estar **desnutrido** o va a padecer **osteoporosis**. En la edad postmenopáusica todavía lo creemos más.

Sin embargo el calcio que contiene la leche es de **difícil absorción** y apenas se absorbe una pequeña parte. **La caseína**, (una proteína que tiene la leche) es la que **impide que podamos absorber el calcio** que contiene. Esto ocurre porque al consumir proteínas animales, el **pH** se vuelve ácido y el organismo, como reacción, saca parte del calcio que tenemos en los huesos para poder neutralizar **esa acidez**. También la leche presenta un **mal equilibrio mineral**, sobre todo entre fósforo-calcio y magnesio, afectando de forma indirecta a las reservas de **hierro o zinc**.

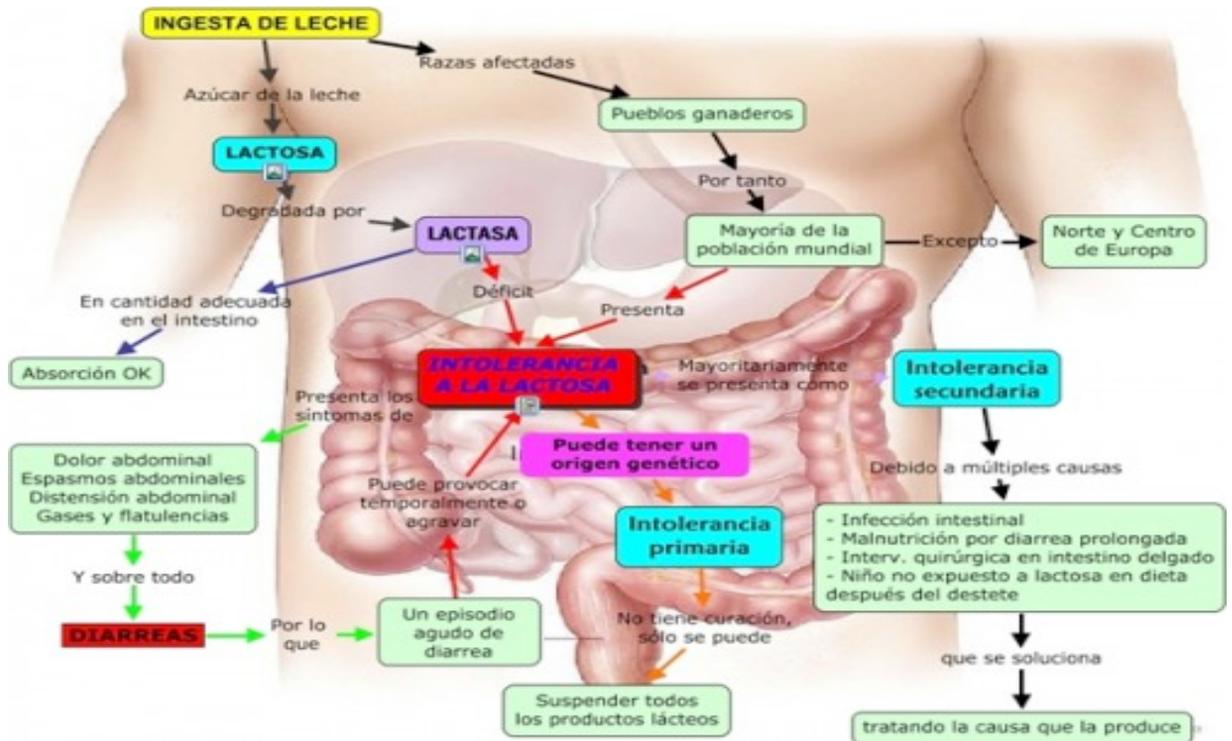


La caseína que no se descompone completamente **puede provocar síntomas** que afectan a nuestro sistema nervioso (problemas de concentración, problemas de sueño,...), a **nuestro sistema digestivo** (diarreas/estreñimiento) y a nuestro sistema **inmunitario** (mayor formación de histamina: mucosidad, rinitis, conjuntivitis, picores/urticarias,...).

Además de **usarse directamente** como **adhesivo** en la elaboración de productos alimentarios (derivados lácteos y cárnicos, panes y productos de repostería, etc.), la caseína se utiliza en la **elaboración de productos no alimentarios**: pegamentos y pinturas, cubiertas protectoras, plásticos...

Curiosamente Los países que más consumen leche en el mundo tienen los más altos niveles de osteoporosis. Y ocurre todo lo contrario en **Japón y China** donde así no existen los **productos lácteos**. La leche también está llena de grasa y colesterol. La **grasa** que contiene la leche es mayoritariamente de tipo **saturado** y con muy poca cantidad de **Vitamina E** (antioxidante de las grasas). Un consumo de estas **grasas** asociado a un tipo de vida **sedentario** deriva en sobrepeso y obesidad, aunque curiosamente la grasa de la leche sea de lo poco **positivo que posee** este alimento siempre que sea en dosis moderadas.

Un trabajo realizado por el **doctor William Ellis**, expresidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, demostró que **las personas que toman** entre 3 y 5 vasos de leche diarios presentan los **niveles más bajos de calcio en la sangre**. Lo que implica que el consumo en grandes cantidades de proteínas lácteas producen un exceso de acidez que el organismo intenta compensar mediante la liberación de **minerales alcalinos**.



SINTOMAS DE INTOLERANCIA A LA LECHE.

Muy a menudo no pasan desapercibidos aunque por su **leve sintomatología** en muchas ocasiones la persona **no sabe que tiene que ver con ello**, pero a menudo estos síntomas se pueden estar relacionando de forma equivocada con otras causas.

Procesos Alérgicos o en Vías altas ORL:

Exceso de **mucosidad**; problemas de **oído, nariz, boca**. A menudo en niños. También **complican** los cuadros agudos de las **vías altas** por lo que ante infecciones de tipo amigdalitis, bronquitis, asma, catarros comunes, otitis... es mejor **no tomar leche** para no complicarlos más. En los casos crónicos se debe de eliminar los lácteos.

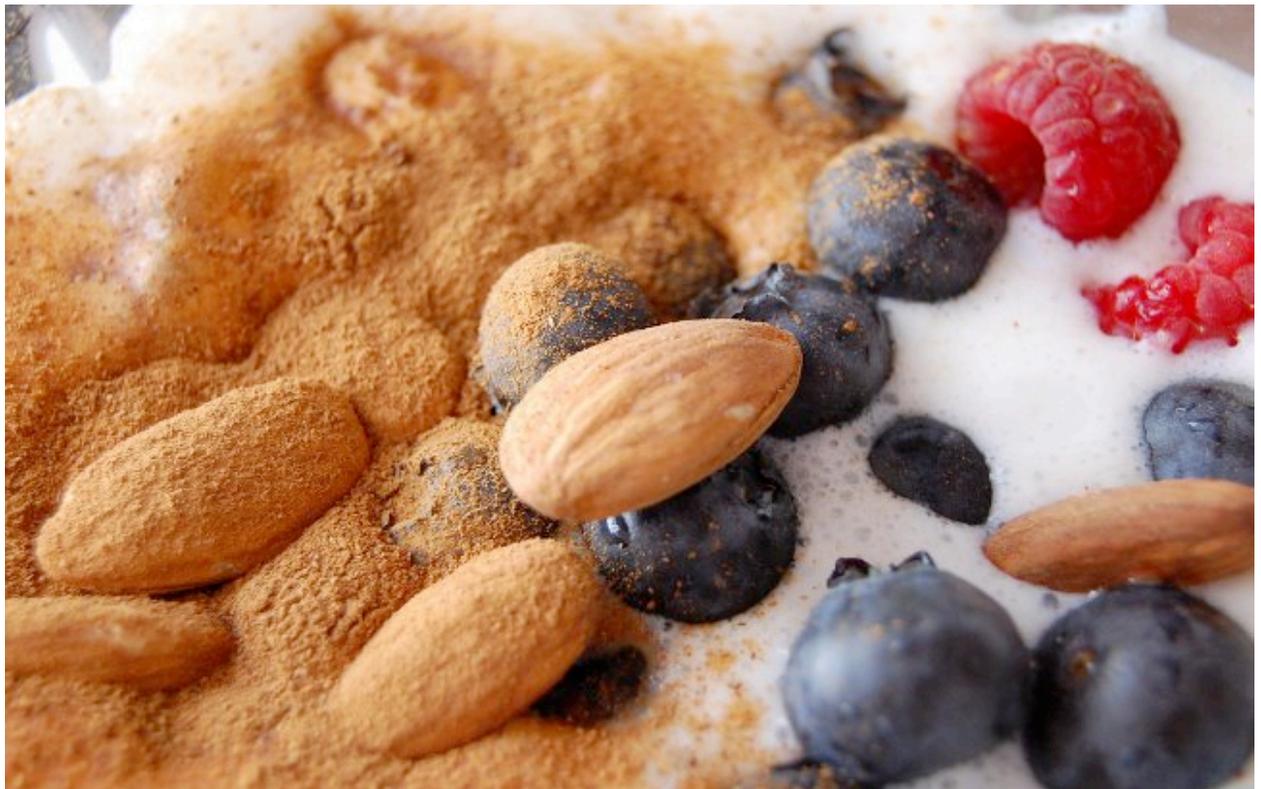
Procesos Digestivos:

Pesadez digestiva, digestiones lentas **con inflamación**. Gases. Hinchazón intestinal y desórdenes (**diarreas, estreñimiento..**)

Procesos osteomusculares:

Osteoporosis; exceso de **acidez metabólica** con dolores en tendones de Aquiles, fascia plantar, espolones...

Dolores lumbares crónicos con rigidez matutina. Estos dolores a menudo están causados de forma indirecta dado que su primera afectación es a todo el **tubo digestivo**, sobre todo **intestino delgado** y grueso, causando por vía refleja rigidez lumbar. Es frecuente ir al traumatólogo por **dolores lumbares** y ante la exploración mediante RMN apreciar cualquier imagen (hernia, protusión, deformidad vertebral, artrosis...) y **culpar a estos procesos** del dolor de espalda.



FUENTES DE CALCIO

Como **sustitutivo de la leche** para un buen aporte de calcio y vitamina D son los **siguientes alimentos**:

Brócoli, Coles de Bruselas, calabaza, zanahoria, higos, granos, cereales fortificados, espinacas, acelgas, canónigos, alfalfa, algas de diferentes tipos, ostras, rábanos, nueces y frutos secos, uvas pasas, gambas, boquerones, anguilas de río....

Cada vez es **más importante** una **dieta equilibrada** y se debería tener siempre en cuenta a la hora de tratar las enfermedades y lesiones de los deportistas. El exceso de **Hidratos de carbono** en el deportista es uno de sus puntos débiles dado que si no se tiene en cuenta el **equilibrio acido-base** se van a manifestar muchos síntomas del aparato locomotor que nada tiene que ver con una patología osteomuscular sino con un **trastorno Bioquímicico** que va a afectar al sistema tampón que son los huesos por su reserva en minerales.

También debemos de tener en cuenta que **muchos alimentos** llevan como conservante la **lactosa** o están preparados con leche, crema de leche, quesos, nata, mantequilla... (jamon York, pan de molde, platos gratinados, frituras de carne o pescado, salsas y aderezos, helados, chocolates, cremas, cereales enriquecidos con proteínas, pasteles, embutidos...)

Y muchos **medicamentos llevan como excipiente Lactosa**.

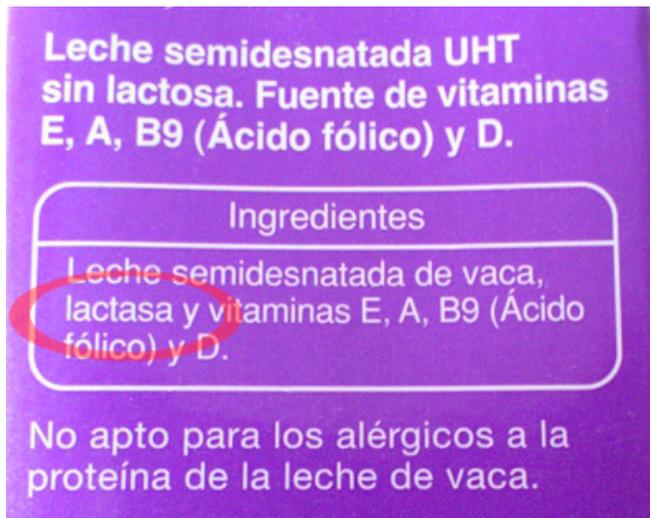
Por todo ello querid@ lect@r espero que saques tus conclusiones y que observes a tu organismo porque él te dirá qué comer y que no comer. La salud es una responsabilidad individual.

Para quien desee más información al respecto puede consultar este enlace.

www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=430

La **industria alimentaria** tiene mucha **manga ancha** para poder **publicitar** sus productos y de alguna manera desinformar o **no decir la verdad** sobre lo que quiere vender.

Así, en un momento como el actual donde mucha gente mira el **etiquetado** de los productos y elige alimentos **sin gluten o sin lactosa**, vemos que no hay un control real sobre este tipo de publicidad.



EN ESTA ETIQUETA DE UNA MARCA DE LECHE OBSERVAMOS QUE EL ANUNCIO DE LA LECHE ES "LECHE SIN LACTOSA" PERO EN SU ETIQUETADO NO PONE QUE LE HAYAN QUITADO LA LACTOSA SINO AÑADIDO LA LACTASA. ESTO NO DEBIERA SER ASI. HEMOS CONSULTADO MÁS DE 10 MARCAS DE LECHE Y EN TODAS SE REPRODUCE ESTE HECHO. SOLO UNA CUMPLÍA EL ETIQUETADO Y SU PUBLICIDAD.

CONCLUSION

Hoy la **ganadería de vacuno** es de **gran explotación** y ya no suelen estar en los pastos sino **estabuladas**, sin moverse, con **exceso de comida**, con exceso de control veterinario, **vacunas**, antibióticos...; ya no se pone la **vaca al toro**; se las llena de **postaglandinas** para aumentar la posibilidad de **fecundación artificial**. Y todo esto redundando en que una vaca que podría vivir **15-18 años** de forma natural y cuidada, vive 5 años si se la ordeña 2 veces diaria pero casi 3 si se la ordeña 3 veces al día. Todo esto **repercute en el alimento**, así como los procesos a los que posteriormente se somete a la leche (**pasteurización, homogenización y uperización**) lo que altera todos sus componentes.

Durante más de **20 años** he comprobado cómo **cambiando la dieta** en muchos de mis pacientes con **procesos osteomusculares** crónicos y retirando los lácteos la mejoría es **extraordinaria**.

Por todo ello **querid@l lect@r** espero que saques **tus conclusiones** y que observes a tu organismo porque **él te dirá** qué comer y que no comer. La salud es una **responsabilidad individual**.

Para quien desee más información al respecto puede consultar este enlace.

www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=430

Por Francisco Javier Rivas Crespo D.O
 Director de la ESMO Sanasport
 Miembro de la Academia Española de Osteopatía.
 Graduado en Fisioterapia - Ph.Dr en Osteopatía