

Nota de Prensa

Los lácteos disminuyen el riesgo de sobrepeso y obesidad que ya padece el 52% de la población

- El 39% de la población adulta tiene sobrepeso y el 13% sufre de obesidad¹
- A mayor consumo de lácteos durante la infancia, menor índice de masa corporal
- Las proteínas de los productos lácteos tienen efecto saciante y ayudan a controlar la ingesta de alimentos, regulando el peso corporal

Madrid, 2 de marzo de 2016 – En las últimas tres décadas las cifras de obesidad han aumentado en un 100% según informa la Organización Mundial de la Salud (OMS) llegando a afectar a un 52% de la población global. Los informes destacan que más de 1900 millones de adultos mayores de 17 años tienen sobrepeso, más 600 millones son obesos y 42 millones de niños menores de cinco años sufren sobrepeso infantil.² Según el Libro Blanco de los Lácteos³, una dieta mediterránea equilibrada ayuda a evitar el sobrepeso, destacando sobre todo el papel que juegan los lácteos en la alimentación.

La dieta mediterránea destaca por ser una de las dietas más completas a nivel mundial, ya que incluye abundantes y variados alimentos. La leche, presente en la vida del hombre desde el Mesolítico, y los derivados lácteos aportan una amplia gama de macro y micronutrientes, como son proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales. Al ser alimentos tan completos, los lácteos cubren gran parte de las necesidades de los mismos en los distintos grupos de la población, desde la infancia hasta la edad adulta.

Los lácteos para controlar el sobrepeso

Durante la **infancia** resulta fundamental prestar especial atención a la alimentación, para disminuir el riesgo futuro de obesidad, ya sea durante la adolescencia o la edad adulta. Estudios transversales realizados con niños de entre 3 y 11 años destacan la relación existente entre el consumo de productos lácteos y el índice de masa corporal (IMC), a mayor consumo de lácteos, menor IMC⁴.

Por otro lado, el calcio, además de ser fundamental para el crecimiento y la masa ósea, disminuye las concentraciones de la hormona paratiroidea, hormona que interviene en la regulación del metabolismo del calcio y del fósforo, y que junto con la vitamina D activa disminuyen la acumulación de grasa en el cuerpo. De esta manera, las personas que consumen menos calcio pueden presentar mayor riesgo de padecer obesidad.

¹ Datos globales de la Organización Mundial de la Salud del 2014

² Datos globales de la Organización Mundial de la Salud del 2014

³ Avalado por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología

⁴ O'Connor Tm, Yang SJ, Niklas TA: *Beverage intake among preschool children and its effect on weight status*, 2006

Al finalizar la etapa de crecimiento y alcanzar la **edad adulta**, se tiende a disminuir el consumo de lácteos. El Libro Blanco de los Lácteos resalta varios estudios que destacan que las proteínas de los productos lácteos, gracias su efecto saciante, ayudan a controlar la ingesta de alimentos, enlentecen el vaciamiento gástrico y contribuyen a la regulación peso corporal. Finalmente, los productos lácteos también ayudan a disminuir el riesgo cardiovascular y la diabetes mellitus tipo 2, incluso en las personas que ya padecen sobrepeso.

“Las poblaciones del Mediterráneo cada vez van adquiriendo más hábitos alimenticios del norte de Europa siendo uno de los motivos por los que el porcentaje de sobrepeso en estas zonas va en aumento, sobretudo en adolescentes. Llevar una dieta variada y equilibrada, acorde a la actividad física diaria de cada persona, y que incluya el consumo de productos lácteos resulta fundamental para controlar el sobrepeso tanto en niños como en adultos”, concluye el Dr. Luis Moreno, catedrático de la Universidad de Zaragoza.

Sobre la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL)

La Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) integra a más de 80 empresas del sector, que representan más el 95% de la producción nacional de productos lácteos. Los principales objetivos de FeNIL son promover el consumo de leche y productos lácteos en general por sus cualidades saludables y nutricionales; reforzar la creencia establecida entre el público en general de que los lácteos son buenos y comunicar la diversidad de lácteos existentes en el mercado.