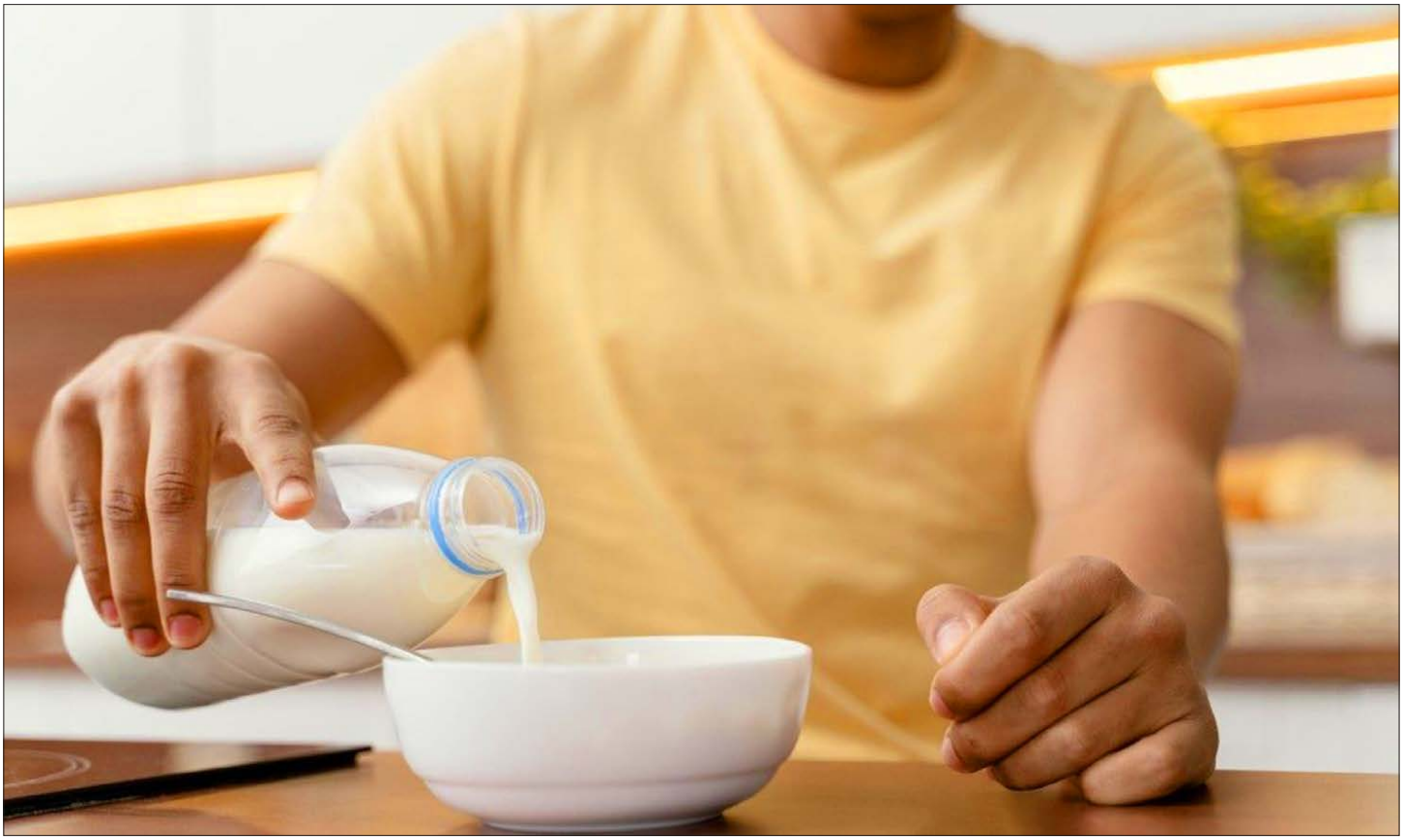
Diario Concepción

Fecha: 11/07/2025 Audiencia: 24.300 Sección: LOCAL
Vpe: $941.016 Tirada: 8.100 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.156.324 Difusión: 8.100
Vpe portada: $1.156.324 Ocupación: 81,38%

El sabor fue una de las causas nombradas por los encuestados.

FOTO: /CC



Ximena Valenzuela Cifuentes
ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

ESTUDIO PUBLICADO EN REVISTA INTERNACIONAL NUTRICIÓN HOSPITALARIA

Biobío: el 81% de la población no consume lácteos

Diagnósticos erróneos impulsados por redes sociales, medios e incluso profesionales de la salud estarían provocando restricciones alimentarias sin fundamento clínico.

Si bien, el consumo de lácteos debería ser alto, pues contribuye a proteger de la obesidad, aumentar el calcio, vitamina D y B12, entre otros, el estudio "Consumo de Lácteos en Chile: comparación por género, edad, zona geográfica y nivel socioeconómico, y barreras asociadas a la ingesta", publicado en la revista internacional Nutrición Hospitalaria, realizado en todo el país, reveló que su consumo es mínimo.

Según las guías alimentarias del Ministerio de Salud a diario la población debe consumir 3 porciones lácteos. Sin embargo la cifra a nivel nacional, de acuerdo a la citada indagatoria, da cuenta que solo el 23,7% de la población nacional come estos productos.

En Biobío el porcentaje llega sólo al 19%, vale decir que el 81% de los habitantes de la zona no ingieren lácteos.

Según el doctor Samuel Durán-Agüero, egresado de la Universidad de Concepción y miembro del Comité Científico del Programa Gracias a la Leche del Consorcio Lechero, esto se explica, tanto por factores económicos como de acceso, así como de desinformación.

La información entregada por Durán-Agüero, en base a una encuesta a 2.008 personas, de las que 200 son de Biobío "se debe a que un 4,9% de la población cree ser intolerante a la lactosa; 1,7% cree que los lácteos son dañinos para la salud (...) fundados en redes sociales y en algunos profesionales de la salud dicen que pueden causar cáncer, hacer engordar, generar patologías inflamatorias, mientras que la evidencia científica indica todo lo contrario".

La tercera causa en Biobío, indicó, en 1,5% es que no les gusta su sabor; en cuarto lugar es que dicen obtener nutrientes de otros alimentos, "respuesta probable de personas veganas que prefieren frutos secos, verduras

FOTO: LLAMBIAS.CL

DOCTOR SAMUEL DURÁN-AGÜERO, EGRESADO DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN y miembro del Comité Científico del Programa Gracias a la Leche del Consorcio Lechero

Diario Concepción
Fecha: 11/07/2025 Audiencia: 24.300 Sección: LOCAL
Vpe: $945.642 Tirada: 8.100 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.156.324 Difusión: 8.100
Vpe portada: $1.156.324 Ocupación: 81,78%

FOTO: /CC

de hojas verdes y proteínas de las legumbres eso alcanza 1,3%. En quinta posición, , están los con principios animalistas 1, 1%; dieta vegana 0,2%, acné y dermatitis 0,4%".

Además, indicó, hay quienes no consumen lácteos debido a la crisis climática, porque indicaron que pueden tener altas huellas de carbono, "porque cómo se alimenta a las vacas, así como también la importación de lácteos. Eso en el 0,4%", comentó.

Las mujeres reportan una mayor percepción de intolerancia a los lácteos (45%) en comparación con los hombres (36%). Fenómeno que se presenta principalmente en personas mayores, de nivel socioeconómico medio o bajo.

Según Durán, esta percepción errónea responde a una combinación de presión mediática, desinformación y consejos no especializados. "Muchos eliminan los lácteos de su dieta sin contar con un diagnóstico real, lo que puede ser riesgoso, ya que son una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, minerales esenciales como el fosfato de calcio, aportan energía a través de sus grasas saludables y carbohidratos, y vitaminas B12 y D, entre otros. Además, en la mayoría de los casos, no se reemplazan adecuadamente por otros alimentos".

Según el investigador, el único examen válido para detectar esta condición es la prueba de hidrógeno en el aliento (utilizada para diagnosticar absorción de ciertos azúcares, como la lactosa y la fructosa), realizada por un gastroenterólogo. "Un médico general puede sospechar sobre la base de lo que cuenta el paciente, pero no puede confirmar el diagnóstico sin ese examen".

Por ello, llamó a los profesionales de la salud y las autoridades a tomar cartas en el asunto. "La guía alimentaria chilena recomienda el consumo de lácteos durante toda la vida. Esa información debe llegar a la población, pero también a los propios profesionales".

El especialista afirmó que la "alimentación saludable puede tener estilos distintos, pero eso no significa borrar con el codo toda la evidencia científica que tenemos sobre el aporte de los lácteos".

No diagnosticada

Según explicó el doctor, oriundo de Talcahuano, existe un autodiagnóstico llega a un 40%. Cifra que aumenta a 48,3% en mayores de 60 años. Una inflamación de bajo grado con hinchazón, que puede tener variables como el estrés. "Hay un montón de factores que pueden enmascarar un diagnóstico erróneo".

Anita Morales, de 45 años, tenía dolor abdominal, hinchazón, diarrea ocasional, especialmente, cuando comía lácteos. "El doctor dijo que era intestino irritable y me dio trimebutino, pero no pasaba. Fui a un gastroenterólogo que me hizo un examen especial, prueba de hidrógeno en el aliento, donde comprobaron que era intolerante a la lactosa. Fue extraño porque toda mi vida consumí leche, pero ahora me siento bien, tengo una dieta especial con leche y yogurt sin lactosa", dijo.

La intolerancia a la lactosa será parte de la discusión de la IDF World Dairy Summit 2025 (Cumbre Mundial de la Leche 2025), uno de los encuentros más relevantes del sector, que por primera vez se realizará en Chile.

Importancia del calcio

La nutricionista Daniela Sandoval, encargada de Programas Alimentarios, Nutrición y Lactancia de la Seremi de Salud, dijo que el consumo diario de lácteos es fundamental para una alimentación equilibrada, ya que son alimentos que aportan proteínas de alta calidad, vitamina D, fósforo y calcio, mineral esencial para múltiples funciones del cuerpo.

"Aunque muchas veces se asocian únicamente al desarrollo óseo en la infancia, los lácteos son igual de importantes para todas las etapas de la vida, ya que ayudan a mantener la masa ósea, prevenir enfermedades como la osteoporosis y sostener funciones vitales en el cuerpo. Uno de los nutrientes que más aporta es el calcio", dijo.

Afirmó que el calcio es importante porque forma parte de los huesos y dientes, participa en la contracción muscular, incluido el corazón, es esencial para la coagulación sanguínea, interviene en la transmisión del impulso nervioso y contribuye a mantener la presión arterial estable.

Agregó que se recomienda de 19 a 50 años 1.000 miligramos diarios de calcio al día y entre 51 a 70 años en hombres la misma cantidad, aumentando en mujeres a 1.200 diarios y mantener la misma cifra al superar los 70 años.

Para cubrir ese requerimiento con lácteos que, según dijo, son la fuente más eficiente de calcio por su alta biodisponibilidad, se debe tomar en cuenta que una sola porción de lácteo aporta en promedio entre 250 y 300 miligramos de calcio. "Con 3 porciones diarias de lácteos, un adulto puede alcanzar entre 800 y 900 miligramos de calcio, cubriendo cerca del 90% de su requerimiento diario".

Recalcó que la deficiencia de calcio, es común en la población adulta, y puede derivar en pérdida de densidad ósea, aumento del riesgo de fracturas, espasmos musculares y alteraciones del ritmo cardíaco, por lo que su consumo es clave.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

OBITUARIO

Con profundo pesar, lamentamos el sensible fallecimiento de la madre de la Directora de Servicios de nuestra Casa de Estudios, Evelyn Vásquez Salazar, Sra,

MARÍA ALODIA SALAZAR MUÑOZ (Q.E.P.D.)

Expresamos a nuestra compañera de labores, a su familia y amistades nuestras más sentidas condolencias ante esta irreparable pérdida. Los funerales de la Sra. María Salazar se realizaron ayer, jueves 10 de julio, en la ciudad de Parral.

Rector Carlos Saavedra Rubilar
Universidad de Concepción