

NOTA DE PRENSA

El grado de certeza científica sobre el beneficio cardiovascular de los lácteos es bajo

Los resultados de la investigación, en su mayoría estudios observacionales, indican que el consumo de lácteos podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Barcelona, 5 de marzo de 2019. – El consumo moderado de lácteos podría ser beneficioso para la salud cardiovascular. Con los resultados disponibles, el beneficio de los lácteos debe expresarse en condicional (“podría”), ya que su grado de certeza es bajo y es probable que nuevas investigaciones ofrezcan resultados diferentes. Esta es la conclusión de una nueva evaluación del proyecto Nutrimedia, que no ha entrado a comparar los lácteos enteros con los bajos en grasa, debido a que los estudios disponibles no son concluyentes y hace falta más investigación para esclarecer esta cuestión. Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC) de la Universidad Pompeu Fabra (UPF) en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamericano, con el apoyo de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, que analiza científicamente el grado de veracidad de algunos mensajes sobre alimentación y salud a la vez que ayuda a interpretar los resultados de la investigación.

“Si el grado de certeza de los resultados de la investigación fuera alto, sería correcto afirmar que los lácteos previenen las enfermedades cardiovasculares; del mismo modo, si el grado de certeza fuera moderado, habría que decir que pueden prevenirlas. Pero la certeza que ofrece la investigación es baja, y tenemos que usar un lenguaje que exprese esta incertidumbre”, explica Gonzalo Casino, director del proyecto Nutrimedia. El resultado de la evaluación científica realizada en el marco de este proyecto indica que el mensaje “los lácteos ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares” es “posiblemente cierto” (Nutrimedia establece cuatro niveles de veracidad: cierto, probablemente cierto, posiblemente cierto e incierto).

Para llegar a esta conclusión, el equipo de Nutrimedia ha examinado la evidencia científica disponible. En palabras de Montserrat Rabassa, investigadora del Centro Cochrane Iberoamérica y autora del informe técnico, “los resultados de la investigación muestran que el consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, tal y como reflejan el estudio PURE y otros estudios observacionales incluidos en las revisiones sistemáticas previas analizadas, pero la confianza que tenemos en estos resultados es baja”. El estudio PURE (*Prospective Urban Rural Epidemiological*), publicado en septiembre de 2018 en la revista *The Lancet*, es un estudio observacional realizado con 136.384 personas de 21 países que tuvo bastante eco en la prensa de todo el mundo. “Algunos de los mensajes que se difundieron entonces resultan exagerados a la luz de esta evaluación, pues daban por cierto que los

Nutrimedia Evaluación científica de mensajes sobre alimentación y nutrición lácteos son beneficiosos para la salud cardiovascular sin reflejar la incertidumbre existente”, añade Casino.

Otro aspecto que pone de relieve la evaluación de Nutrimedia es que existe asimismo una asociación favorable entre el consumo de lácteos y el riesgo de mortalidad por cualquier causa. En este caso, el grado de certeza de los resultados es también bajo, por lo que igualmente cabe afirmar que el consumo de productos lácteos podría reducir la mortalidad por cualquier causa.

Alimentación saludable

Los lácteos forman parte de un grupo de alimentos de consumo cotidiano, que incluye productos tan variados como la leche, el queso, la mantequilla y derivados fermentados de la leche, como el yogur o el kéfir, entre otros. Su perfil nutricional es interesante por su contenido en proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, vitaminas (A, D, B6, B12) y minerales (calcio, fósforo, potasio). No obstante, algunos de estos alimentos son objeto de debate por su alto contenido en grasas saturadas y sal, como es el caso de muchos tipos de quesos, y por el azúcar añadido, como sucede con algunos yogures y bebidas lácteas.

Las guías alimentarias suelen recomendar los lácteos bajos en grasa en personas con sobrepeso y problemas cardiovasculares, por su menor contenido en energía, ácidos grasos saturados y colesterol. Este es el caso de la guía de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y del llamado *Plato de Harvard*. Otras guías más recientes, como la de la Agencia de Salud Pública de Cataluña (*Pequeños cambios para comer mejor*), no hace ninguna recomendación sobre el consumo de lácteos. Con un estilo de vida saludable, que incluya evitar el tabaco y el alcohol, una dieta adecuada y practicar actividad física regular, se podría reducir la mortalidad anticipada de origen cardiovascular, que representa el 31% de la mortalidad global, según la OMS.

Evaluación: <https://tinyurl.com/y2xcwqmj>

Informe técnico completo: <https://tinyurl.com/yy9bswj>

Nutrimedia: www.upf.edu/web/nutrimedia

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia
nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343