

Ingesta de leche de vaca y riesgo de enfermedad coronaria en mujeres posmenopáusicas coreanas

Ae-Wha Ha, Woo-Kyoung Kim y Sun-Hyo Kim

COMENTARIOS FLASCYM

Dra. Paulina Villaseca Délano

Gineco-Endocrinología
Centro de Excelencia en Biomedicina de Magallanes (CEBIMA)
Experta Latinoamericana en Climaterio (FLASCYM)
Ex-integrante del Board de la International Menopause Society
Miembro del Comité Editorial de Climacteric
Profesora Asociada. Pontificia Universidad Católica de Chile.



Vol 5 (5); mayo 2022

Resumen

Objetivo. Numerosas publicaciones han informado resultados contradictorios sobre la asociación de la ingesta de leche de vaca y enfermedad coronaria (EC). Sin embargo, los estudios que involucran a mujeres posmenopáusicas son muy limitados. Esta investigación se desarrolló con el objetivo de identificar la relación entre la ingesta de leche de vaca y el riesgo de EC en mujeres posmenopáusicas con datos de la 6ª Encuesta Nacional de Evaluación de Salud y Nutrición de Corea.

Método. Se incluyó en el análisis a 1825 mujeres posmenopáusicas, de 50 a 64 años de edad. La frecuencia de consumo de leche de vaca para cada sujeto se determinó mediante el cuestionario semicuantitativo de frecuencia de alimentos y se clasificó en: Q1, grupo que no tomaba leche (n=666); Q2, frecuencia de ingesta de leche por semana ≤ 1 (n=453); Q3, consumo de leche por semana ≤ 3 (n=319); y Q4, ingesta de leche >3 veces por semana (n=387). Se compararon entre los 4 grupos las características generales como educación, región (gran ciudad, ciudad mediana o pequeña, rural), ingreso familiar y nivel de obesidad. Se determinaron los porcentajes de la ingesta diaria de nutrientes en comparación con las recomendaciones de Consumo Dietético de Referencia de los Coreanos, y se determinaron indicadores de riesgo de EC: puntuación de riesgo de Framingham (FRS), el índice aterogénico (AI) y

el índice aterogénico del plasma (AIP).

Resultados. En cuanto a datos generales, excepto el ingreso familiar, no hubo diferencia entre los cuatro grupos con respecto a la edad, educación, área de vivienda u obesidad. En comparación con el Consumo Dietético de Referencia, la proporción de ingesta de calcio, fósforo y riboflavina fue mayor en el grupo Q4 que en los grupos Q1-Q3. El colesterol HDL fue mayor en Q4 que en Q1. Los puntuación de riesgo de EC de Framingham (%), AI y AIP fueron más bajos en el grupo Q4 en comparación con los otros grupos: FRS (%): Q1 9.4, Q4 8.5; AI: Q1 3.06, Q4 2.83; API: Q1 0.37, Q2 0.31, Q4 0.32. Se observó que el FRS tenía significativa correlación positiva con AI o AIP, y correlación negativa con la frecuencia de consumo de leche de vaca y el consumo de calcio.

Conclusión. En comparación con las mujeres que no consumen leche de vaca, las que sí lo hacen -y frecuentemente- tienen mejor estado nutricional de calcio, fósforo y vitamina B12, niveles más altos de HDL y valores más bajos en los indicadores de riesgo de EC, como FRS, AI, y AIP, lo que contribuye a una disminución del riesgo de EC en un período de 10 años. Por lo tanto, para prevenir el riesgo de EC en posmenopáusicas, debe haber un mayor énfasis en el consumo de leche de vaca, de cuatro o más veces por semana.

Este estudio, realizado por investigadores del Departamento Food Science and Nutrition y del Departamento Technology and Home Economics Education de universidades de Corea del Sur, utiliza la base de datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en la población de ese país, en búsqueda de alguna asociación de la ingesta de leche de vaca con el riesgo de EC, específicamente en mujeres postmenopáusicas.

En este estudio la puntuación de riesgo de Framingham revela una correlación negativa con la frecuencia de consumo de leche de vaca, es decir, menor riesgo con mayor consumo de leche. Los indicadores de riesgo de EC en general fueron más favorables en las consumidoras de leche, tanto así que los autores plantean que las mujeres postmenopáusicas debieran ingerir lácteos sistemáticamente con la finalidad de prevención de enfermedad coronaria.

La menopausia se asocia a la aparición o exacerbación de factores de riesgo cardiovascular y, en consecuencia, a EC. Aparte de los factores clásicos que se deben trabajar en prevención, la dieta es un trascendental factor modificador del riesgo de enfermedades crónicas.

La leche de vaca y sus derivados son alimentos densos en nutrientes: proporcionan energía y proteínas de alta calidad, aportan una variedad de micronutrientes esenciales: calcio, magnesio, potasio, zinc y fósforo, en una forma de fácil absorción; además aportan compuestos biológicamente activos: bacterias probióticas, antioxidantes, vitaminas, péptidos y muchos otros; todo esto conforma su matriz alimentaria.

Las Guías Alimentarias globalmente sugieren la ingesta de lácteos bajos o ausentes de grasa, debido a que la leche entera es rica en grasas

saturadas. De hecho, se ha descrito asociación de ingesta de leche entera con mayor riesgo cardiovascular cuando el consumo de ésta es excesivo. Sin embargo, la evidencia es contradictoria, existiendo estudios que muestran efectos favorables o neutros.

En mujeres del WHI, basalmente normopeso, se evaluó prospectivamente la ingesta de lácteos y su asociación con el desarrollo de sobrepeso/obesidad. La mayor ingesta de productos lácteos ricos en grasas, pero no la ingesta de productos lácteos bajos en grasas, se asoció con un menor aumento de peso.

Cada vez existe mayor evidencia que es necesario hacer las recomendaciones nutricionales basadas en los **alimentos** más que en nutrientes aislados, debido a que las grasas saturadas son un grupo heterogéneo de ácidos grasos, y su efecto sobre la salud depende de la matriz alimentaria en la que se encuentran, como ocurre con la matriz láctea.

La investigación Coreana no tuvo capacidad para estudiar el cálculo de riesgo cardiovascular según el tipo de leche, tampoco se consideraron otros factores de la dieta como consumo de frutas, vegetales, granos o alimentos ricos en grasa, ni tampoco el ejercicio. Es destacable que no hubo diferencias de morbilidad de riesgo (HTA, diabetes, dislipidemia) en los diferentes grupos de consumo de leche.

Sus hallazgos y la evidencia existente hacen apuntar a la necesidad de realizar más estudios para evaluar la leche de vaca como una intervención para que las mujeres posmenopáusicas reduzcan el riesgo cardiovascular; sería un valor agregado importante a su aporte en prevención de pérdida ósea.

REFERENCIAS

Jakobsen MU, Trolle E, Outzen M, y cols. Intake of dairy products and associations with major atherosclerotic cardiovascular diseases: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Sci Rep* 2021;11,1303 (Open Access). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79708-x>

Rautiainen S, Wang L, Lee I-M, Manson JA, y cols. Dairy consumption in association with weight change and risk of becoming overweight or obese in middle-aged and older women: a prospective cohort study, *The American Journal of Clinical Nutrition* 2016;103(4): 979–988 <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.118406>

Givens D Ian. Milk and dairy foods: implications for cardiometabolic health. *Cardiovascular Endocrinology & Metabolism*: 2018;7:56-57 <https://doi.org/10.1097/XCE.0000000000000152>