



ÁNGEL GIL

Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición

A. Asensio

–La leche. Ahora parece que no es tan mala...

–Nunca ha sido mala. Hay una serie de leyendas urbanas que hacen que el consumo disminuya. En España ha caído alrededor de un 27%. Los requerimientos de calcio y de otros micronutrientes como cinc, yodo, vitamina A... los cubrimos en gran medida con productos lácteos. La leche, consumida en cantidades adecuadas, es buena.

–Y esas leyendas, ¿de dónde vienen?

–Hay una moda de, digamos, lo vegetariano, y se consumen bebidas vegetales que la gente normal las llama leches de... La Unión Europea ha prohibido que se las llame leches. La calidad de la proteína es mucho menor. Esas bebidas, además, están edulcoradas con sacarosa. También se han generado unos falsos mitos en relación a la posible alergenicidad e intolerancia. Es cierto que algunos niños, entre el 1% y el 3%, pueden desarrollar alergias, pero el 90% a los 3 años de vida ya no la tienen. En cuanto a la intolerancia, hay un porcentaje que puede tenerlo, pero alguien con intolerancia a la lactosa puede tomar productos lácteos.

–¿Qué supone que caiga el consumo de leche?

–Hemos publicado un estudio dentro de un proyecto nacional, Anibes, que detalla que el 60% de la población adulta no cubre los requerimientos dietéticos de calcio. En los niños es casi un 20%. Tomando productos lácteos es muy fácil conseguir esos requerimientos.

–¿Cómo se puede cambiar esa tendencia?

–La campaña de Inlac, la interprofesional del lácteo, ha solicitado un proyecto a Europa para que a través de un comité científico inde-



ALEX CÁMARA

“Sólo hay una manera de nutrirse y mil de alimentarse”

pendiente se haga llegar a la población las bondades de los lácteos. La UE ha puesto recursos para ayudar al consumo. El consumo de tres raciones de productos lácteos se asocia a la salud y en el caso de Espa-

la ciencia cuando da la razón a las empresas...

–La exigencia de la UE a la Inlac era que había que crear un comité de científicos independientes, del que soy presidente, y dentro hay profesionales de atención

“ El 60% de la población adulta no cubre los requerimientos dietéticos de calcio ”

ña, al crecimiento. Nosotros comenzamos a tomar lácteos en una cantidad más cercana a los requerimientos en los años 60. Se logró una tercera parte del litro en los 90, ahora estamos en los 220 mililitros... –Siempre se sospecha de

primaria, gerontólogos, pediatras, nutricionistas, nutriólogos... profesionales que están recopilando información basada en criterios científicos, no en opiniones. –Todos tenemos un entrenador y un nutricionista dentro...

–Cuando hablo de estos temas no hablo de opiniones personales. Hablo de documentación científica que ha sido revisada. Hay un boom de sistemas de comunicación, cualquiera puede opinar y desafortunadamente la población no tiene dónde agarrarse... No hay que tomar mucho, pero lo que no puede ser es que descendamos el consumo por debajo de lo que teníamos en los años 80. Esto puede tener consecuencias negativas para nuestra salud.

–Se alega que hay países o culturas en las que no se consume leche...

–Hay mil formas de alimentarse pero sólo una de nutrirse, que es la de cubrir los requerimientos. Siempre pongo el ejemplo de los

mayas. Machacan el maíz con unas piedras que tienen carbonato cálcico y así incorporan el calcio al maíz. Es un calcio mineral.

–Ningún otro mamífero toma leche...

–El hombre es el único que cocina los alimentos, el único que utiliza teléfonos... En España, el aumento de la talla en los últimos 30 años del siglo pasado se asocia al consumo de alimentos con alta calidad proteica, la leche y la carne. Básicamente el hambre la solventamos en los años 60 y 70, al menos a nivel general, y ahora nos preocupamos por alimentos que den calidad de vida. Dentro de esa alimentación moderada y diversificada entran los lácteos.

SIEMPRE CON MODERACIÓN

Ángel Gil Hernández (Granada, 1951) es doctor en Biología por la Universidad de Granada y catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la misma Universidad. Preside de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) y de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), entre otros cargos. Recientemente presentó la tercera edición del *Tratado de Nutrición*, un referente sobre nutrición en español y del que Gil es director. Divulgador, defiende la ingesta moderada de algunos alimentos que sufren de la mala prensa, como la leche y el pan.

–Ha hablado de hambre, ahora está el otro reto, la obesidad...

–Que es otra forma de malnutrición, por exceso.

–¿Se está legislando de forma adecuada?

–España ha sido pionera en el establecimiento de una estrategia contra la obesidad, pero en salud pública, cuando hay problema, todos somos parte del problema y todos tenemos que ser parte de la solución. Hay que facilitar educación nutricional a los padres, en las escuelas, hay que mejorar los catering en los colegios, las posibilidades de desplazarnos por otros medios... Hay que darle una vuelta importante al sistema.

–No conozco ningún padre que no esté de acuerdo con eso. El problema está en la Administración.

–Hay que dar un salto cualitativo para exigir que las industrias den unos productos adecuados. Y la Administración tiene que poner los recursos necesarios.