

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



3 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas  
Temática Libre III

PONENCIA 3



### El consumo de lácteos en la infancia y la adolescencia, ¿qué sabemos y hacia dónde vamos?

Alba María Santaliestra-Pasías<sup>1,2,3,\*</sup>

<sup>1</sup>Growth, Exercise, Nutrition and Development (GENUD) Research Group, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. <sup>2</sup>Instituto Agroalimentario de Aragón, Zaragoza, España.

<sup>3</sup>Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.

\*[albasant@unizar.es](mailto:albasant@unizar.es)

**Introducción:** Los estilos de vida y en especial los hábitos dietéticos se establecen durante la infancia y la adolescencia, siendo cruciales en el futuro adulto. Algunos hábitos dietéticos específicos como el consumo de lácteos parece tener un rol en las enfermedades cardiovasculares, a pesar de que no existe evidencia científica clara. No obstante, resultados derivados revisiones sistemáticas y meta-análisis sugieren que el consumo de lácteos puede tener un efecto protector sobre algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (1-4). Adicionalmente, el consumo de lácteos como el yogur se ha asociado con un menor riesgo metabólico, mejor patrón dietético y un mejor índice de calidad de la dieta (4).

La contribución del consumo de leche y derivados a las ingestas totales ha disminuido desde la infancia, que supone el 22% en niños de edad preescolar al 11% en jóvenes de 14 a 16 años (5). Es importante valorar el impacto de esta reducción, dado que se conoce que el consumo de lácteos puede reducir el potencial de la carga de enfermedad de las enfermedades crónicas más prevalentes y a la vez reducir los costes de los sistemas de salud de la sociedad (6).

Por otro lado, el consumo de lácteos y derivados, dentro de ser uno de los grupos alimentarios de origen animal fuente de proteínas de elevado valor biológico, es uno de los principales grupos alimentarios de consumo en la infancia. Por ello, conocer las interacciones de los mismos con otros estilos de vida,

como son los niveles de la actividad física, o los comportamientos sedentarios, puede permitir ayudar a comprender la interacción entre todos ellos. Se ha observado, por ejemplo en niños en edad preescolar europeos, que aquellos que exceden las recomendaciones del tiempo total de pantalla, establecidas en no más de 1 hora al día, se han asociado positivamente con un mayor consumo de leche azucarada (7). Por otro lado, en jóvenes europeos, se ha observado que aquellos que realizan menos tiempo en actividad física de elevada intensidad se han asociado con un menor consumo de leche que aquellos que realizan más tiempo en este tipo de actividad (8). Así mismo, aquellos adolescentes que con mayor tiempo de pantalla como la televisión, ordenadores o tiempo de internet se han asociado negativamente con el patrón dietético que se caracteriza por "alimentación saludable consciente" que incluye entre otros el consumo de leche y otros derivados lácteos (9).

Poner en valor los diferentes estudios transversales y longitudinales tiene sentido desde una perspectiva global, dado el creciente interés de todos los estudios que se están desarrollando en población infanto-juvenil en relación al impacto del consumo de lácteos y los estilos de vida para resumir la evidencia científica en este grupo poblacional dado el impacto del consumo de estos grupos de alimentos y el reciente impactado observado mediante un metaanálisis en la población adulta se ha observado ya una asociación negativa entre el consumo de lácteos fermentados y el riesgo de mortalidad según el estudio NHANES, mientras que se observa una relación opuesta con el consumo de leche y la mortalidad asociada a riesgo de accidente cerebrovascular o cáncer (10).

## conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019

## referencias

- (1) German JB, Gibson RA, Krauss RM, Nestel P, Lamarche B, van Staveren WA, et al. A reappraisal of the impact of dairy foods and milk fat on cardiovascular disease risk. *Eur J Nutr.* 2009; 48(4): 191-203.
- (2) Chen M, Li Y, Sun Q, Pan A, Manson JE, Rexrode KM, et al. Dairy fat and risk of cardiovascular disease in 3 cohorts of US adults. *Am J Clin Nutr.* 2016; 104(5): 1209-17.
- (3) Guo J, Astrup A, Lovegrove JA, Gijsbers L, Givens DI, Soedamah-Muthu SS. Milk and dairy consumption and risk of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Epidemiol.* 2017; 32(4): 269-87.
- (4) Dror DK. Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2014; 15(6): 516-27.
- (5) Baird DL, Syrette J, Hendrie GA, Riley MD, Bowen J, Noakes M. Dairy food intake of Australian children and adolescents 2-16 years of age: 2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey. *Public Health Nutr.* 2012; 15(11): 2060-73.
- (6) Doidge JC, Segal L, Gospodarevskaya E. Attributable risk analysis reveals potential healthcare savings from increased consumption of dairy products. *J Nutr.* 2012; 142(9): 1772-80.
- (7) Miguel-Berges ML, Santaliestra-Pasías AM, Mouratidou T, Androutsos O, de Craemer M, Pinket AS, et al. Associations between food and beverage consumption and different types of sedentary behaviours in European preschoolers: the ToyBox-study. *Eur J Nutr.* 2016.
- (8) Santaliestra-Pasías AM, Dios JEL, Sprengeler O, Hebestreit A, De Henauw S, Eiben G, et al. Food and beverage intakes according to physical activity levels in European children: the IDEFICS (Identification and prevention of Dietary and lifestyle induced health Effects In Children and infantS) study. *Public Health Nutr.* 2018 Jun; 21(9): 1717-25.
- (9) Santaliestra-Pasías AM, Mouratidou T, Huybrechts I, Beghin L, Cuenca-Garcia M, Castillo MJ, et al. Increased sedentary behaviour is associated with unhealthy dietary patterns in European adolescents participating in the HELENA study. *Eur J Clin Nutr.* 2014; 68(3): 300-8.
- (10) Mazidi M, Mikhailidis DP, Sattar N, Howard G, Graham I, Banach M; Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group. Consumption of dairy product and its association with total and cause specific mortality - A population-based cohort study and meta-analysis. *Clin Nutr.* 2018 Dec 18.