

Mitos y verdades sobre el consumo de lácteos

Entrevista a Marcela Murphy, responsable del sector de Nutrición, Legislación y Salud; y a Guadalupe Roldán y Mariela López del equipo de trabajo.

Desde el Centro INTI-Lácteos elaboramos unos cuadernillos con información sobre el consumo de productos lácteos. Es importante preguntarse por qué se demonizan determinados alimentos como la leche en un país con carencias nutricionales que se demuestran en encuestas nacionales que dicen que el 90% de las mujeres en edad fértil tienen deficiencias en calcio y también en proteínas y en vitaminas B12 y D; todas relacionadas con los nutrientes que aporta la leche.

Hace muy poco tiempo, la Sociedad Argentina de Nutrición sacó un documento advirtiendo acerca de la importancia de no demonizar a los alimentos. A fines de 2015 salieron las Guías Alimentarias Argentinas donde se recomienda consumir tres porciones diarias de productos lácteos como leche, quesos y yogurt, contemplando las carencias nutricionales de nuestra población.

¿En qué aspectos consideran que se demonizan a los productos lácteos?

Creo que hay artículos de divulgación, a veces no sustentados científicamente, donde se aborda livianamente el tema. Se puede no consumir lácteos, pero no es fácil conseguir los alimentos que permiten reemplazar la ingesta de nutrientes que aporta la leche. Un vaso de leche tiene poco volumen y muchos nutrientes para períodos críticos, como la infancia o la edad fértil de las mujeres.

Si criticás un producto de tan alta densidad de nutrientes, pocas calorías y bajo contenido de sodio en base a la pregunta de por qué somos los únicos mamíferos que luego del amamantamiento seguimos consumiendo leche de otras especies, podemos decir que se trata de una evolución natural y no hay nada de malo en eso.

¿Qué pasa con las personas que tienen intolerancia a la lactosa?

Argentina no es un país en donde la intolerancia a la lactosa sea un hecho frecuente. No es una patología, es una condición fisiológica natural. La leche materna tiene mucha lactosa (el azúcar de la leche), y para eso el bebé produce una enzima que se denomina lactasa que permite desdoblar ese azúcar en dos azúcares que se absorben con mucha facilidad. Cuando se produce el destete, empieza a producirse menos lactasa y entonces en algunos casos puede haber dificultades para digerir la lactosa y esto puede generar dispepsia o diarrea.

En algunos casos, la gente cree tener intolerancia a la lactosa y no es cierto. Lo mismo sucede con la alergia a la proteína de la leche. Para eso hay diagnósticos de certeza, el test de hidrógeno, que permite saber si se tiene esta intolerancia. El problema es que hay veces que los diagnósticos se confunden con una celiaquía o un colon irritable, por ejemplo.

¿Hay leches deslactozadas en el mercado?

Sí, tienen una concentración de 0.1 gramos de lactosa contra 9 gramos en leches comunes, con lo cual una persona con intolerancia o problemas de digestión puede consumirlas.

Uno de los cuadernillos trata sobre la alergia a la proteína de la leche. ¿De qué trata?

Se da con frecuencia en chicos chiquitos. Es la primera proteína que en gran cantidad se expone al intestino de los bebés. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia exclusiva hasta los seis meses y la introducción posterior de alimentación complementaria de productos lácteos. Esto permite que el sistema gastrointestinal madure y evite que la proteína de la leche de vaca ingrese al torrente sanguíneo y genere una alergia. Por eso es importante introducir paulatinamente lácteos a la dieta luego de los seis meses para que el sistema inmune pueda tolerarlo. Generalmente este tipo de alergias igualmente se superan a los tres años. La Organización Mundial de las Alergias aconsejan el consumo de formulados de aminoácidos libres.

¿Es la leche la principal fuente de calcio?

Hay un momento en el crecimiento, alrededor de los 20 años, donde hay un pico de masa ósea, en donde el calcio se acumula y va a estar disponible para el resto de la vida. Por eso es importante el consumo de lácteos en esta etapa, porque en ese momento es cuando más se acumula. Aunque es importante seguir consumiendo lácteos siempre. Los lácteos son la forma más viable de biodisponibilidad (la capacidad del intestino de absorber el calcio). A su vez, en la leche está presente la vitamina D y la lactosa, que son dos facilitadores del calcio, que hacen que esa biodisponibilidad sea mayor.

El debate sobre el voto electrónico

Entrevista a Iván Arce, especialista en seguridad en tecnologías de la información de la Fundación Sadosky.

¿Es confiable el voto electrónico?

La implementación del voto electrónico es controversial. Hay muy pocos países que lo utilizan. Desde el punto de vista de la seguridad es muy difícil tener un sistema que satisfaga los tres requerimientos básicos que uno demanda del sistema electoral. Esos requerimientos son: que sea íntegro, secreto y verificable.

¿Cuál es el riesgo de esta tecnología?

Hay un matemático que estudió el problema y demostró que esas tres cosas no se pueden satisfacer en un 100% simultáneamente. Si ponemos el ejemplo de un sistema verificable, no se respeta el secreto. Porque si vos querés verificar que se captura tu intención de voto, se emite una boleta en papel para poder verificar que capturó lo que vos querías, pero la cuestión es que al emitir un papel eso le puede indicar a otro a quien votaste. Hay niveles de riesgo en diferentes sistemas y hay que entenderlo bien. Hacer un sistema aceptable, requiere un análisis muy meticuloso sabiendo que no se puede lograr un sistema perfecto

¿Qué países lo utilizan?

A nivel nacional lo utilizan Brasil, India y Venezuela. En Estados Unidos se utiliza con diversas variaciones y no hay un sistema único a nivel nacional; en Estonia se utilizó el voto por Internet; en Israel se probó y se descartó, no es una tendencia creciente y aparte el tipo de sistema es diverso. Todos los sistemas electrónicos sobre los que he estudiado el tema han tenido problemas de vulnerabilidad, y todos los sistemas conocidos han tenido problemas de seguridad.

¿Entonces nos conviene quedarnos con las boletas de papel?

Las boletas de papel no introducen nuevos problemas de seguridad, más allá de los conocidos, es una problemática que es más manejable. El voto electrónico no es una imposibilidad, hay ciertos aspectos que son debatibles, pero hacerlo y hacerlo bien requiere un esfuerzo muy meticuloso. La decisión de qué usar y cuándo no pasa por los expertos en seguridad informática

Miel nativa del monte cordobés

Entrevista a Juan Nicastro, corresponsal del INTI en la zona Centro del país.

¿Qué actividades se realizaron en el marco de la campaña nacional “Sumale miel a tu vida”?

En Córdoba el INTI viene trabajando en conjunto con el INTA en asistencia al monte nativo cordobés. Hubo stands con productores en el centro, también se hizo difusión en Villa María y en Capilla del Monte.

Testimonio de Nery Martínez, secretario de la cooperativa apícola del noroeste cordobés: *“La idea es venir a la ciudad y difundir las mieles del monte nativo. La gente se acerca, prueba nuestros productos, les enseñamos de dónde provienen, para que puedan aprender a distinguir las mieles truchas que nos tiran abajo el producto. Queremos apuntar al mercado interno, que nuestras mieles las coma nuestra gente, que se ofrezca calidad.”*

¿Cuáles son las propiedades de la miel?

La miel no es solamente un endulzante, es un alimento, contiene polen que tiene proteínas y muchas otras propiedades. El arco noroeste de Córdoba es muy rico en biodiversidad, comparando con el Amazonas esta región está en segundo o tercer lugar de biodiversidad. Hay mieles truchas que son jarabes de maíz, por ejemplo. A partir de la campaña se logró una reunión con funcionarios cordobeses para trabajar en la certificación de origen de la miel, un trabajo para el cual también se cuenta con el apoyo

de la Universidad Nacional de Córdoba. Estamos en una situación apícola complicada, ya que bajó la producción. Esta baja está relacionada con el avance de la frontera agrícola, la producción de soja y el avance del desmonte. Si no hay monte, no hay flores y no hay miel.

Testimonio de Oscar Demarchi, cooperativa apícola de Villa de Soto: *“Lo que es el arco noroeste representa el último sector que nos está quedando disponible para la producción. La contaminación hace que las colmenas sufran mucho, el desmonte nos afecta directamente. El arco noroeste es el único monte nativo que queda”*.