

ÉS BO BEURE LLET?

Aquest any ha començat amb una notícia al diari *El Punt Avui* on els experts alertaven del risc de substituir la llet (animal) per les begudes vegetals, i les conseqüències negatives que això podria portar en un temps no molt llunyà.

Per això hem pensat que seria interessant parlar una mica sobre la llet i els seus derivats, i defensar-ne el seu consum. I és que en els últims 10 anys, a Catalunya, el consum de llet ha disminuït un 22,5%. Un dels principals motius és la desinformació que té part de la població, i la creença, falsa, de que la llet no és un bon aliment per l'organisme o que ja no és important passats els primers anys de vida.

Sovint també es pensa erròniament que les begudes vegetals (d'arròs, de civada, d'ametlles...), les quals avui en dia estan tant de moda, són un bon substitut de la llet, o inclús millor. I pensar això és perillós, ja que no és que el consum de les begudes vegetals de per si sigui perjudicial, però sí que ho és pensar que una cosa substitueix l'altra.

Derivats làctics

Són productes que es formen a partir de la llet, com el iogurt, el formatge, el mató, la nata o la mantega. Parlarem dels 3 primers, els quals són excel·lents alternatives a la llet, especialment per les persones que tenen certa dificultat per digerir-la.



- Iogurt: S'obté quan els microorganismes transformen la lactosa (sucre de la llet) en àcid làctic, que fa coagular les proteïnes, fent que sigui més fàcil de digerir que la llet. El seu contingut en greix dependrà de si ha partit de llet sencera, semi o desnatada.
- Formatge: S'obté a partir de la llet de diferents animals, sent els més habituals els de vaca, ovella i cabra. Pot ser fresc o curat i s'obté per la separació del sèrum de la llet, després de la coagulació de la caseïna. El sèrum restant es pot utilitzar per elaborar mató, un tipus de formatge amb alt contingut de proteïnes i de fàcil digestió. El contingut de lactosa en el formatge és menor que en la llet, i durant el procés de maduració va disminuint encara més, de manera que els curats tenen menys lactosa que els semicurats o frescos, tot i que tenen més sal i greix.

L'estructura i composició de la llet no és única i depèn de les espècies (de cabra, ovella, búfala...), la raça, l'època de l'any, i altres factors que poden modificar la seva composició. A trets generals, quan es parla de llet es parla específicament la llet de vaca, ja que quan prové d'altres mamífers es designa amb el nom de l'espècie animal (llet de cabra, d'ovella...).

La llet és un dels aliments més complets que trobem, anem a veure-ho:

- El component majoritari de la llet és l'aigua (un 80 - 87%) i en ella es dissolen les vitamines hidrosolubles, els carbohidrats i algunes sals minerals.

- Les proteïnes de la llet són d'alt valor biològic, i això és així perquè aporten els 8 aminoàcids essencials (és a dir, els que el cos no és capaç de fabricar). Podem diferenciar 2 grans grups de proteïnes: la **Caseïna** (coneguda com la proteïna de la llet) i les proteïnes sèriques (**Lactoalbúmina** i **Lactoglobulina**), que són més digeribles.

entera		semi		desnatada	
INGREDIENTES: leche entera.		INGREDIENTES: leche semidesnatada y vitamina D.		INGREDIENTES: leche desnatada y vitamina D.	
Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.		Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.		Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.	
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS x 100ml		VALORES NUTRICIONALES MEDIOS x 100ml		VALORES NUTRICIONALES MEDIOS x 100ml	
VALOR ENERGÉTICO	264 kJ/ 63 Kcal	VALOR ENERGÉTICO	190 kJ/ 45 Kcal	VALOR ENERGÉTICO	142 kJ/ 33 Kcal
GRASAS	3,6 g	GRASAS	1,6 g	GRASAS	0,2 g
- de las cuales Saturadas	2,5 g	- de las cuales Saturadas	1,1 g	- de las cuales Saturadas	0,1 g
HIDRATOS DE CARBONO	4,7 g	HIDRATOS DE CARBONO	4,7 g	HIDRATOS DE CARBONO	4,8 g
- de los cuales Azúcares	4,7 g	- de los cuales Azúcares	4,7 g	- de los cuales Azúcares	4,8 g
PROTEÍNAS	3,0 g	PROTEÍNAS	3,0 g	PROTEÍNAS	3,1 g
Sal	0,13 g	Sal	0,13 g	Sal	0,13 g
CALCIO	110 mg (14% VRN)*	CALCIO	110 mg (14% VRN)*	CALCIO	110 mg (14% VRN)*
		VITAMINA D	0,8 µg (15% VRN)*	VITAMINA D	0,8 µg (15% VRN)*

- El principal carbohidrat que conté la llet és la **Lactosa**, un disacàrid de ràpida absorció format per glucosa + galactosa (2 sucres units). El iogurt té menys quantitat de lactosa que la llet, qualitat interessant en les persones amb intolerància a la lactosa.

- El greix de la llet és de fàcil digestió i absorció. El fet que contingui àcids grassos saturats fa que no sigui aconsellable la llet sencera en algunes patologies, sent més adient consumir la forma semi o desnatada.

- El contingut de vitamines de la llet, tant liposolubles (solubles en greix) com hidrosolubles (solubles en aigua), és elevat, cadascuna amb una o varies funcions dins el cos.

- Les vitamines B1, B2, B3, B6, B9 (àcid fòlic) i **B12** són hidrosolubles. Aquesta última és especialment important ja que només es troba en aliments d'origen animal, i participa en el metabolisme de proteïnes, formació de glòbuls vermells i al manteniment del sistema nerviós.

La vitamina C també es troba a la llet, però es perd en el moment de rebre el tractament tèrmic.

- Les vitamines **A**, **D** i **E** són liposolubles. Cal saber que les quantitats en les formes semi o desnatada són molt menors o nul·les. La vitamina A actua com a antioxidant i participa en el sistema immunitari, visió, aparell reproductor i creixement d'ossos. La vitamina D també col·labora en la salut dels ossos, ja que ajuda absorbir el calci, però també juga un paper destacable en el sistema nerviós, muscular i immunitari.

- La llet conté diferents minerals: potassi, magnesi, sofre, zinc, etc. Però el que destaca per excel·lència és el **Calci**, perquè hi és en quantitats molt importants: **1000-1200 mg/L** (1 got de llet equivaldria a 1 paquet i mig d'ametlles, 400 g de llenties cuites o de bròquil o a unes 10 sardines). A més, el Calci de la llet és més biodisponible (aprofitable) que el que trobem en els vegetals. I perquè és tant important consumir Calci? Doncs perquè té un paper clau en la formació, creixement i manteniment de l'esquelet, on trobem el 99% del calci de l'organisme (l'1% restant intervé en funcions biològiques).



Els efectes beneficiosos del calci en la salut de les dents, ossos i en la prevenció de la osteoporosis està clara i repetidament demostrat. La combinació amb magnesi i vitamines D i K pot augmentar la seva eficàcia i la seva adhesió. A més, està documentada la protecció que proporciona enfront la hipertensió i problemes cardiovasculars. Per contra, un consum reduït de calci està relacionat amb un major risc de patir obesitat, dislipèmia (colesterol i triglicèrids) i síndrome de resistència a la insulina (pre-diabetis).

El consum de làctics com a font de probiòtics (*Lactobacillus* i *Bifidobacterium*) també està en creixent interès, ja que s'han descrit canvis en la composició de la flora intestinal quan hi són presents, disminuint el pH, millorant l'absorció d'alguns minerals (calci, ferro, magnesi) i tenint un efecte laxant. Si es combinen amb prebiòtics exerceixen efectes positius sobre la població microbiana de la cavitat oral i de l'estómac, redueixen els constipats i altres malalties respiratòries, i atenuen la incidència de l'al·lèrgia.