



Ana Santiago, redactora de El Norte de Castilla, junto a Eva Lamalfa, de Galletas Gullón, el doctor Daniel de Luis y Víctor Ramírez, de DKV Seguros Médicos. :: GABRIEL VILLAMIL

Daniel de Luis: «El yogur protege de la osteoporosis y de infecciones intestinales»

Este especialista en Nutrición participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

:: A. S.

VALLADOLID. Ya el Premio Nobel ruso Metchnikoff destacó los beneficios del consumo del yogur al asociar la longevidad y buena salud física de la población de los Balcanes a su consumo elevado. Este y otros lácteos fermentados, y actualmente hay más que evidencias de ello, ofrecen claras ventajas para el organismo y, en los últimos tiempos, nuevos estudios añaden más virtudes a su consumo.

El doctor Daniel de Luis Román analizó ayer este alimento en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla con una ponencia bajo el título 'Yogur, más que un alimento'. Fue un encuentro que se celebró en el salón de actos de Caja España-Caja Duero, con el patrocinio de DKV Seguros Médicos, la fábrica de galletas Gullón y la Junta de Castilla y León

Este investigador puso sobre la mesa historia, datos de mercado y, sobre todo, consejos de salud e, incluso, hasta las variadas formas de escribir la palabra. «El yogur es un alimento que nos ha acompañado en nuestra sociedad desde hace miles de años y tiene su origen en los pueblos nómadas, en Asia Central,

Turquía...», explicó De Luis recorriendo los más de cinco mil años de historia de este alimento y «consumimos más de siete u ocho kilos por persona al año en España».

En realidad, este y otros fermentos, son simplemente «preparados a partir de leche mediante la acción de microorganismos específicos (probióticos), obteniéndose como resultado una reducción del pH y la coagulación de las proteínas. Los mi-

croorganismos específicos deben ser viables, activos y abundantes en el producto final, en el momento de la venta para su consumo», destacó este especialista recogiendo la definición de la Federación Internacional de Lechería.

Explicó al auditorio la diferencia entre probióticos, «microorganismos vivos capaces de sobrevivir y proliferar en el tubo digestivo» y prebióticos, que «son ingredientes

no digeribles que forman parte de los alimentos y que son un sustrato trófico de microorganismos».

Daniel de Luis se centró después en el yogur, el más conocido y consumido. Un producto que se obtiene por la fermentación bacteriana de la leche mediante la acción de dos bacterias específicas: *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*. En cuanto a su composición nutricional, «es muy similar a la de la leche y puede variar en función de la utilizada en su elaboración; la cantidad de la misma en polvo añadida; las cepas bacterianas y las condiciones empleadas en la fermentación», añadió.

El yogur es rico, destacó el profesor De Luis, «en proteínas de alto valor biológico y de una alta digestibilidad, es decir, lo que se define como de alta calidad»; sus proteínas presentan una composición equilibrada de aminoácidos esen-

«Cada persona consume una media de siete u ocho kilos al año de este fermento»

ciales (leucina, isoleucina, valina y lisina) y la caseína favorece la absorción intestinal del calcio (caseínofosfopéptidos).

En cuanto a vitaminas y minerales, este endocrinólogo destacó que «es una fuente de calcio asimilable muy importante, con la más apropiada proporción de calcio y una fuente importante de vitaminas hidrosolubles (B) y liposolubles (D)». Además, destacó Daniel de Luis entre las principales conclusiones de su exposición, que «nos protege de la osteoporosis, de infecciones intestinales y existen estudios en marcha en el área de la alergia, cáncer e hipertensión arterial».

En cuanto a los hidratos de carbono, «el predominante es la lactosa, disacárido escindido en sus mono sacáridos constituyentes (glucosa y galactosa) tras la fermentación» y favorece «la absorción intestinal del calcio». Respecto a lípidos y ácidos grasos libres su aportación es muy variable según sean desnatados, semidesnatados o enteros; los muy cremosos, aclaró, pueden aportar hasta el 10%, y en función de ello varía lógicamente su aporte en calorías, desde 45 a 62 por cien gramos.

Destacó asimismo el doctor De Luis la recomendación de tomar de dos a cuatro raciones diarias y, en un toque gastronómico en su intervención, indicó que «podemos utilizarlo como base para tomar frutas y cereales». Y muy importante, «conservarlo siempre en el centro del frigorífico, nunca en la puerta».



Parte del público asistente a la jornada en el salón de actos de Caja España-Duero :: G. VILLAMIL