

LA LECHE: UN ENGAÑO

POR BRIANNA GRIGSBY

“¿Compraste leche?” Lo vemos todo el tiempo: en remeras, propagandas televisivas y anuncios. “La leche... es buena para la salud”, eso es lo que recibimos de los medios de difusión y de la industria láctea. ¿De dónde vas a tomar el calcio si no es de la leche? ¿Terminarás con osteoporosis? ¿Qué hay de la vitamina D? Este es el estilo de preguntas que se hace la mayoría de la gente cuando ellos u otras personas parecen querer dejar de tomar leche. Recuerdo haberme irritado y sentido confundida la primera vez que leí información que pretendía probar que la leche y los productos lácteos no eran tan saludables como yo los creía ser. Durante mi niñez y temprana adolescencia, tomé leche religiosamente, pensaba que le estaba haciendo un bien a mi cuerpo.

Tal vez mi sugerencia acerca de que la leche no es tan saludable como intentan hacernos creer lo irrite. Ahora bien, consideremos lo siguiente: toda leche de vaca, inclusive la “orgánica”, contiene más de un 50% de hormonas activas, cantidad de alérgenos, mucha grasa y colesterol. ¡Los tres vasos de leche diarios recomendados contienen la misma cantidad de colesterol que 53 rebanadas de tocino! Otros ingredientes encontrados en la mayor parte de la leche de vaca incluyen importantes cantidades de pesticidas, herbicidas, antibióticos, sangre, pus, heces, bacterias, virus, y hasta 200 veces más de los niveles de dioxinas considerados “seguros”. ¡Se calcula que un centímetro cúbico de leche puede contener 750.000 células y hasta 20.000 bacterias vivas!

Otro componente encontrado en la leche de vaca que vale la pena destacar es una hormona de crecimiento denominada Factor de Crecimiento Tipo 1 semejante a la insulina (IGF-1). La misma hace que un ternero de 60 libras se convierta rápidamente en una vaca de 600 libras. ¡No es para asombrarse que un 50 por ciento de los norteamericanos sean obesos! A diferencia de lo que nos dice la industria láctea, la leche no ayuda a adelgazar sino a engordar. En un estudio financiado por una beca otorgada por la Asociación Internacional de Alimentos Lácteos (*International Dairy Foods Association*), se les pedía a 204 hombres y mujeres saludables que aumenten el consumo de leche descremada o con un uno por ciento de grasa a tres tazas por día durante 12 semanas. Al finalizar las 12 semanas, quienes habían consumido leche de más habían engordado alrededor de 1,32 libras.

El IGF-1 no solo hace que nuestra cintura crezca unas pulgadas sino que también causa crecimiento y proliferación de cánceres de próstata, de mama y de colon. El Dr. Walter Willett, Doctor en Medicina (M.D.) e investigador general del actual *Harvard University Professionals Follow-up Study*, descubrió que el consumo de dos o más vasos de leche por día podría duplicar el riesgo de metástasis o cáncer de próstata avanzado. Según el revolucionario estudio científico realizado por el Dr. T. Colin Campbell, *China-Oxford-Cornell Study*, aquellas mujeres que obtienen proteínas de productos animales, como la leche, tienen cinco veces más posibilidades de morir de cáncer de mama que quienes siguen una dieta vegetariana. Una investigación realizada en Karolinska (Suecia) reveló que las mujeres que toman dos vasos de leche por día tienen un doble riesgo de contraer cáncer de ovarios.

Al igual que el IGF-1, otra sustancia en la leche que produce cáncer es una proteína denominada caseína. La caseína representa un 80% de las proteínas encontradas en la leche. Ésta es un importante aglutinante, utilizada como cola para hacer muebles resistentes y para mantener etiquetas de cerveza bien adheridas. También es un polímetro utilizado para hacer plásticos. En su libro “*The China Study*” el Dr. Campbell

comenta sobre uno de sus estudios, financiado por una beca de investigación otorgada por *National Institutes of Health*. En su estudio alimentó ratas con aflatoxina, un carcinógeno conocido. A un grupo las alimentó con una dieta basada en un 20 por ciento de caseína y a otro con una basada en un 5 por ciento de caseína. Luego de 100 semanas, todos los animales alimentados con un 20 por ciento de caseína se encontraban muertos o moribundos debido a tumores de hígado. El grupo que había sido alimentado con un 5 por ciento de caseína se encontraba vivo, activo y saludable. Se llegó a los mismos resultados cuando a un grupo de ratones se les dio HBV, otro carcinógeno conocido. Tales consecuencias en roedores también son aplicables a los seres humanos ya que los roedores y los seres humanos requieren prácticamente las mismas proteínas y porque las proteínas actúan en los seres humanos prácticamente de la misma manera que lo hacen en los roedores.

Otra proteína encontrada en la leche es la proteína de suero. El suero está formado por la proteína de sangre de bovino. El cuerpo a menudo da una respuesta autoinmune frente a esta proteína ajena, dado que el anticuerpo utilizado para destruir al invasor se vuelve en contra de las propias células del cuerpo. En 1992 el *New England Journal of Medicine* informó que la diabetes tipo 1 insulina-dependiente se relaciona con la generación de anticuerpos contra la leche de vaca.

A la esclerosis múltiple también se la asocia con el consumo de productos lácteos, según informó *Lancet* - revista británica de medicina. Dos tercios de las víctimas de E.M. son mujeres, grupo al que las industrias lácteas frecuentemente dirigen campañas de alarma contra la osteoporosis. Las poblaciones que no consumen leche de vaca rara vez poseen E.M.

Tal vez la falacia más grande de los productos lácteos sea la creencia que la leche es necesaria para prevenir osteoporosis. Nos dicen que el calcio en los productos lácteos fortalecerá nuestros huesos. Sin embargo, es importante destacar que la mayor parte del calcio encontrado en la leche de vaca no le sirve a nuestro organismo. Para que el calcio sea absorbido debe presentarse la misma cantidad de magnesio. Pero, debido a que un vaso de leche contiene 291 miligramos de calcio y 33 miligramos de magnesio, el cuerpo solo absorbe un 11 por ciento del calcio.

La cuestión más pertinente relacionada con la osteoporosis es cuánto calcio se pierde. La leche contiene altos niveles de proteína y, al igual que la carne, es una formadora importante de ácido en el cuerpo. El cuerpo debe poseer los recursos para neutralizar estos ácidos. Una alimentación típica es tan baja en minerales alcalinos que los huesos se desintegran para liberar los minerales necesarios y así neutralizar los ácidos alimenticios. De esta forma la leche no sólo no ofrece protección alguna contra la osteoporosis, sino que causa la enfermedad que dice prevenir.

Como prueba de esto, los índices más altos de fracturas de cadera a nivel mundial se dan en las poblaciones que más productos lácteos consumen. Mientras que los más bajos se dan entre personas que consumen pocos o ningún producto lácteo. En Estados Unidos se consumen más lácteos que en cualquier otro país y, sin embargo, allí pueden encontrarse uno de los porcentajes más altos de osteoporosis. Un estudio sobre mujeres en el período posmenopáusico analizó los efectos de la leche sobre los huesos y descubrió que aquellas mujeres que ingerían leche de más durante un año perdían más hueso que las que no.

¿De dónde toman calcio las vacas? De la leche no. Ellas, al igual que el resto de las especies del planeta –excepto los seres humanos– dejan de consumir leche luego del destete. Las vacas toman el calcio de la vegetación. El magnesio, al ser el átomo central de la molécula de la clorofila hace que las verduras sean la fuente más importante de mineral requerido para la absorción de calcio. El calcio en las verduras puede ser tomado por el cuerpo y utilizado fácilmente. Además, las verduras son

alcalizantes para el cuerpo. Cuando el organismo posee suficientes cantidades de minerales alcalinos, no necesita recurrir a los huesos para neutralizar ácidos. Deberíamos consumir más verduras para fortalecer nuestros huesos en vez de sustancias lactosas inadecuadas y perjudiciales que sólo toman el calcio del tejido óseo. Si uno come una porción abundante de verduras de hoja verde y de brotes y toma sus jugos, y además acompaña esto con ejercicios de fuerza, no debe preocuparse por la osteoporosis.

¿Qué ocurre con los productos lácteos sin pasteurizar? Algunos defensores de regímenes a base de alimentos crudos le dirán que los productos lácteos sólo son peligrosos cuando se los cocina o procesa. Dicen que cuando los productos lácteos no son pasteurizados, contienen las enzimas necesarias para digerir la leche. En realidad, los productos lácteos no pasteurizados contienen bacterias peligrosas y nunca son digeribles. Científicos de *South Dakota State University* analizaron leche sin pasteurizar de 131 mandas lecheras y encontraron presencia de salmonela, listeria, campilobacteria, yersinia, E. coli, y estafilococo. Un brote reciente de E. coli mortal en espinaca fue originado por residuos fecales de bovino de una granja colindante. De acuerdo a un informe proporcionado por el condado de Los Ángeles, algunas de las enfermedades vinculadas con patógenos en productos lácteos pueden llevar a la muerte, en especial a personas vulnerables. En 1985, se asoció un brote de listeria con queso hecho con leche no pasteurizada en Los Ángeles. Se conocieron ciento cuarenta y dos casos de los cuales 48 terminaron en la muerte. En el condado de Los Ángeles solamente se hallaron trescientos noventa y cuatro casos de salmonela desde 1973, de los cuales en 101 casos se había consumido leche sin pasteurizar. Mediante un estudio de huellas digitales con marcadores moleculares, se pudo asociar a tales casos con el mismo tipo de bacterias encontradas en muestras de leche no pasteurizada.

El hecho de que la leche no pasteurizada contenga enzimas no niega su alto nivel de grasa y colesterol, como así tampoco el hecho de que contiene proteínas y hormonas peligrosas ajenas a nuestro cuerpo. La naturaleza no quiso que tomásemos leche luego del destete, ni menos aún que esta leche proviniese de otras especies.

Si usted tiene leche, ya sea pasteurizada o no, o cualquier derivado -queso, manteca, yogurt, helado, etc. -también posee una enfermedad. La leche no es el "alimento natural perfecto". La leche es un alimento falso y perjudica al cuerpo.

Below the photo:

Brianna, 19 años, ha estudiado nutrición durante estos últimos cinco años. Hace tres años descubrió y adoptó el estilo de vida de alimentos crudos. Al finalizar sus estudios secundarios en el 2004 comenzó a tomar cursos en nutrición. En el 2005 se mudó de Ohio a Florida para trabajar en *Hipócrates Health Institute*, donde ejerce como técnica en aparatos Diapulse y de onda magnética (*H-wave*).