

RIESGO DE UNA INADECUADA MINERALIZACIÓN POR FALTA DE INGESTA DE LACTEOS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Dr Dámaso Infante Pina

En una reciente reunión sobre las recomendaciones dietéticas de calcio fueron consensuadas las acciones beneficiosas de una adecuada ingesta de calcio. Fueron reconocidas, una adecuada mineralización del esqueleto, la disminución de la presión sanguínea, la reducción del riesgo de cáncer de colon, una disminución de los síntomas del síndrome premenstrual y la reducción del riesgo de la formación de cálculos renales. **Desde un punto de vista pediátrico** tiene importancia sobretodo la formación de un adecuado "pico de masa ósea". La mineralización ósea es un proceso dinámico que se inicia intrauterinamente y acaba en la tercera década de la vida, siendo durante los tres primeros años de la vida y durante la adolescencia cuando se alcanza el máximo incremento. Las recientes recomendaciones de 800 mg / día para la infancia de 1300 mg / día para las edades de 9-18 años y adolescencia son difíciles de alcanzar si no se aportan al menos un 60 % de dichas recomendaciones con productos lácteos. Las razones son dos; la alta concentración en calcio de dichos productos y la mayor disponibilidad del elemento al estar unido a la caseína.

La causa fundamental, por motivos de enfermedad, por la cual la ingesta de leche y derivados decrece, es la intolerancia a la lactosa inducida genéticamente, también llamada intolerancia a lactosa de presentación tardía. En mi experiencia (trabajos publicados) empleando para el diagnóstico el test de dosificación de hidrógeno en aire espirado encontramos una incidencia en la infancia en nuestro medio del 15%.

Una vez diagnosticado el trastorno, se suele suspender la leche y lácteos de la dieta, pero es fundamental unas recomendaciones dietéticas adecuadas para que sea aportado el calcio. **Con la prueba del Test del hidrogeno se puede determinar la cantidad de lactosa que el sujeto puede tolerar y evitar el riesgo de un deficiente aporte de calcio.** Por ejemplo las cantidades de lactosa contenidas en el queso o en una porción de queso fresco tipo petit suisse (1,5 gr.) o en 75 gr. De yogurt (2 gr.) pueden ser perfectamente tolerados sin sintomatología clínica, aunque exista algo de mal absorción.

Por otra parte existe un vacío comercial en cuanto a preparados sin lactosa para niños y adolescentes, ya que las "bebidas de soja líquidas" son en general insuficiente en calcio, aparte de que este sea peor absorbido debido a los fitatos y pueden producir diarrea y

flatulencia debido a hidratos de carbono que no se absorben . Las mal llamadas "leches "de almendra, arroz, avena en ocasiones recomendadas son también totalmente inadecuadas por su perfil nutricional., sobre todo en niños de corta edad.

Es un hecho demostrado por diferentes estudios representativos, que los niños y escolares de nuestro medio (sin ningún tipo de trastorno digestivo, es decir tolerantes), ingieren una cantidad de calcio inferior a las recomendaciones y todos los autores coinciden en que es debido a no tomar suficiente leche y derivados. La ingesta inadecuada se puede aducir al miedo a engordar en las jóvenes, pero sobre todo a que las bebidas refrescantes (colas, limonadas, zumos) están siendo consumidos en sustitución de la leche en forma natural o en batidos. Los pediatras deben vigilar que en la dieta de los niños-escolares y adolescentes la leche y los derivados aseguren el aporte del 60 % de las recomendaciones de calcio. **Un estudio de si tienen una adecuada mineralización ósea debe ser efectuado.**

