



**AQUEST SUCRE DE LA MATEIXA LLET AJUDA A ABSORBIR EL CALCI**

Abel Mariné



**Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Facultat de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB**

# Llet sense lactosa

**D**es de fa un temps als mitjans de comunicació hi ha una campanya de promoció de llet i derivats sense lactosa d'una solent marca, que elabora, entre d'altres, aliments funcionals, és a dir, productes que a més d'aportar els nutrients que els són propis, contenen algun ingredient que contribueix a prevenir o tractar alguna patologia –això inclou iogurts, no només d'aquesta marca, que de manera moderada, però ben demostrada, ajuden a controlar el colesterol–. L'empresa que fa l'esmentada promoció ha mantingut al mercat uns iogurts que ajuden a controlar la pressió arterial, d'eficàcia també suau però evident, que malauradament no han tingut la difusió dels del colesterol, malgrat que permeten ajudar a controlar la hipertensió i a reduir o ajornar el tractament amb fàrmacs.

**DE PRODUCTES LACTIS SENSE LACTOSA** fa temps que n'hi ha al mercat, i el seus consumidors obvis són les persones realment intolerants a aquest sucre propi de la llet. La lactosa ajuda a absorbir el calci, és menys dolça que la sacarosa o sucre corrent, i la seva capacitat d'afavorir la càries és menor que la de la sacarosa. La naturalesa ha estat sàvia en incloure en la llet un sucre ben adient. La incidència d'aquesta intolerància és diversa segons les característiques genètiques de les poblacions. És menys freqüent en els nòrdics, habituats ancestralment al consum de llet, i es dona més en el món mediterrani i altres, on la manera tradicional de prendre productes lactis és, preferentment, en forma de iogurts o formatges, que són aptes per als que no tolen la llet a causa de la lactosa.

**AQUESTA CAMPANYA TÉ UN MATÍS** diferencial respecte al que fins ara es feia amb els productes sense lactosa. No sembla destinada només a les persones que clarament no la tolen i el consum de la qual els causa trastorns digestius, flatulència i diarrea, amb la consegüent malnutrició, sinó que també s'orienta a ajudar a tenir una millor digestió, com si beure llet "normal" no fos bo del tot per a la població



LLUÍS ROMERO

en general. Si és així, aquest matís és, com a mínim, discutible, i s'emmarcaria en la idea, sense base científica, però avui molt difosa, que després de la lactància no s'ha de beure llet, entre altres coses perquè els animals no ho fan. Els animals, això i moltes altres coses, no ho fan perquè no poden, no perquè siguin més "savis" que nosaltres. Per als humans incorporar llet a la dieta, com també va passar amb la carn, va ser un progrés biològic que va repercutir en una millora del desenvolupament físic i, fins i tot, mental. Cal recordar, una vegada més, que la naturalesa, més que sàvia, és dura, i la civilització i el desenvolupament humà consisteixen a modular i superar

**L'alimentació ha de ser un acte lliure, però evitar la llet "normal" quan no cal no millora la nostra alimentació**

aquesta duresa sense maltractar, això sí, la naturalesa ni deteriorar irreversiblement el medi ambient, perquè hem de reconèixer que el nostre món moltes vegades ha anat massa enllà, no usant sinó abusant de l'entorn, la qual cosa té repercussions molt negatives per al nostre futur.

**ELS QUE RENUNCIEN A LA LLET** per por de la lactosa, quan no està justificat, fan el mateix que els que eviten ingerir derivats de blat i altres cereals que contenen gluten sense ser celíacs, és a dir, s'alimenten d'una manera que perd varietat (una de les claus d'una bona alimentació) i que pot ser desequilibrada sense motiu. Obliden també que la intolerància a la lactosa no sol ser total, i que si en prescindeixen radicalment acabaran provocant que es perdi la tolerància que els queda. Cap aliment és absolutament necessari per a una bona dieta i l'alimentació ha de ser un acte lliure, però evitar la llet "normal" quan no cal no millora la nostra alimentació. No em preocupa tant la campanya que he esmentat com la lectura que en pugui fer una societat massa hipocondríaca.