

INVESTIGACIÓN

La leche de cabra protege el material genético ante la sobrecarga de hierro

04.05.2010 - SUR GRANADA.

Un estudio de la [Universidad de Granada](#) publicado en la revista 'International Dairy Journal' revela que la leche de cabra protege de posibles daños al ADN en situación normal y de «sobrecarga» de hierro, según el análisis realizado en ratas. En este sentido, los directores de esta investigación, Javier Díaz Castro y Margarita Sánchez Campos, afirmaron que la elevada calidad de la grasa de la leche de cabra, junto con la alta biodisponibilidad de magnesio y zinc, «podrían ser responsables de su efecto protector en el ADN de linfocitos de sangre periférica».

Según Díaz Castro, la inclusión de este tipo de leche en la dieta con un contenido normal o doble de calcio «favorece la utilización digestiva y metabólica de hierro, calcio y fósforo, así como su depósito en órganos diana -partes del organismo a las que se destinan preferentemente estos minerales-, implicados en la regulación homeostática».

Experimentos con ratas

Así, el investigador destacó que el consumo habitual de leche de cabra tiene efectos «positivos» sobre el metabolismo mineral, la recuperación de la anemia ferropénica y la mineralización ósea en la rata. Además, «su enriquecimiento con calcio no interfiere en la biodisponibilidad de los minerales estudiados, a diferencia de lo observado con la leche de vaca».

Sin embargo, advirtió de que «todavía» se requieren estudios en humanos para confirmar los hallazgos y «fomentar su consumo tanto en la población general como en la afectada por anemia ferropénica nutricional y otros males». Y es que la anemia ferropénica y la desmineralización ósea provocada por esta patología se recuperan «mejor» con la leche de cabra.