

Un estudio científico demuestra que la leche de cabra puede considerarse un alimento funcional

Investigadores de la UGR comprueban que la leche de cabra presenta beneficiosas características nutricionales que mejoran el estado de salud.

Han determinado que la leche de cabra contiene muchos nutrientes que la hacen comparable a la leche materna.

12/01/2011 (Noticia leída 186 veces)

UGR.- El grupo de investigación AGR 206 del Departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Mataix" de la Universidad de Granada, que coordina la profesora Margarita Sánchez Campos, ha demostrado que la leche de cabra es un alimento con beneficiosas características nutricionales que ayudan a mejorar el estado de salud.

El consumo habitual de la leche de cabra en individuos con anemia por deficiencia de hierro mejora su recuperación, ya que potencia la utilización nutritiva de hierro y la eficacia de regeneración de la hemoglobina: es decir, este tipo de leche minimiza las interacciones entre calcio y hierro. Por otra parte, este tipo de leche protege la estabilidad del ADN, incluso en situaciones de sobrecarga de hierro, derivadas de tratamientos prolongados con este mineral, para paliar la anemia.

Los científicos de la UGR han comprobado que la leche de cabra contiene muchos nutrientes que la hacen comparable a la leche materna, como ocurre con la caseína. La leche de cabra contiene menos caseína del tipo alfa 1 como sucede en la leche de mujer, que son las responsables de la mayoría de las alergias a la leche de vaca. Por lo tanto, es hipoalergénica. "Por este motivo, en algunos países es utilizada como base para la elaboración de leches maternizadas en sustitución de la leche de vaca", destacan los investigadores de la UGR.

Además, otro aspecto beneficioso guarda relación con la cantidad y naturaleza de sus oligosacáridos. La leche de cabra presenta más oligosacáridos de composición parecida a los de la leche materna. Estos compuestos llegan al intestino grueso sin digerir y actúan como prebióticos, es decir ayudan al desarrollo de una flora probiótica que compite con la flora bacteriana patógena, eliminándola.

Menos lactosa

Al mismo tiempo, la leche de cabra contiene una menor proporción de lactosa que la de vaca, aproximadamente un 1% menos, "pero al tener mayor digestibilidad puede ser tolerada por algunos individuos con intolerancia a este azúcar de la leche".

La diferencia esencial existente entre la composición de la leche de vaca y cabra radica en la naturaleza de su grasa, y no sólo por el pequeño tamaño de los glóbulos, sino más bien debido a la composición que esta grasa muestra en cuanto al perfil de sus ácidos grasos. Contiene más ácidos grasos esenciales (linoleico y araquidónico) que la leche de vaca. Ambos son de la serie omega 6. Por otro lado, presenta un 30-35% de ácidos grasos de cadena media (C6-C14) MCT frente a la de vaca que sólo tiene un 15-20%. Estos ácidos grasos son una fuente rápida de energía y no son almacenados como tejido adiposo. Además, la grasa de la leche de cabra disminuye los niveles de colesterol total y mantiene unos niveles adecuados de triglicéridos y transaminasas (GOT y GPT). Esto hace que sea un alimento de elección para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Los científicos de la UGR apuntan que, respecto a su composición mineral, la leche de cabra es rica en calcio y fósforo, "siendo altamente biodisponibles y favoreciendo su depósito en la matriz orgánica del hueso, lo que da lugar a una mejora en los parámetros de formación ósea". Asimismo presenta mayor cantidad de zinc y selenio, micronutrientes esenciales para la defensa antioxidante y prevención de enfermedades neurodegenerativas.

Por todas estas razones, los científicos consideran que "la leche de cabra puede considerarse un alimento natural funcional, y debe potenciarse su consumo habitual (o el de sus derivados) entre la población en general y, especialmente, entre todas aquellas personas que presenten alergia, intolerancia a la leche de vaca, problemas de malabsorción, colesterol elevado, anemia, osteoporosis o tratamientos prolongados con suplementos de hierro".

- **Cientos de ganaderos piden en Valladolid soluciones para el sector ovino.**
- **Un estudio científico demuestra que la leche de cabra puede considerarse un alimento funcional.**
- **ANCHE celebra el día 14 su III Bolsa de Machos del esquema de selección de carne.**
- **El proyecto INNOVI promueve el mantenimiento del sector del ovino de carne.**
- **UCCL convoca manifestación demandar medidas eviten ruina 8.000 explotaciones.**