

La leche de cabra reúne características nutricionales que mejoran el estado de salud

Entre otros beneficios, este tipo de leche minimiza las interacciones entre calcio y hierro



Me gusta

A 5 personas les gusta esto.

15 de enero de 2011

La [leche de cabra](#) reúne beneficiosas características nutricionales que ayudan a mejorar el estado de salud. Así lo afirman las conclusiones de un estudio realizado por un grupo de investigadores del Departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Matáix" de la Universidad de Granada (UGR).

Coordinado por la profesora Margarita Sánchez Campos, el trabajo señala que 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". Además, 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, explicó la UGR.

De igual modo, los investigadores 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, al igual que sucede en la leche de mujer, contiene menos caseína del tipo alfa 1, que es la responsable 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", señalan los responsables del trabajo.

Otro aspecto beneficioso de la leche de cabra guarda relación con la cantidad y naturaleza de sus oligosacáridos. Este tipo de leche reúne 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. 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".

Éstas son algunas de las características beneficiosas por las 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, en especial, entre todas las personas que tengan alergia, intolerancia a la leche de vaca, problemas de malabsorción, colesterol elevado, anemia, osteoporosis o tratamientos prolongados con suplementos de hierro", aseguran los investigadores de la UGR.

Me gusta

A 5 personas les gusta esto.