

# Meniul Zilei



## Laptele și produsele lactate sunt bune pentru sănătatea oaselor Fișa

### Beneficiile produselor lactate

- Sursă excelentă de calciu, fosfor, proteine și alți nutrienți importanți pentru sănătate și în particular, pentru cea a oaselor.
- Calciul este vital pentru oase puternice, fiind un element major al scheletului uman. Corpul unui adult mediu conține 1 kg de calciu, 99% din această cantitate se află în oasele noastre.
- Laptele și alte produse lactate sunt cele mai disponibile surse de calciu .
- Dovezile susțin cu tărie beneficiile produselor lactate pentru sănătatea oaselor și a mușchilor.
- Studiile arată că aportul adecvat de lactate reduce pierderea osoasă și îmbunătățește atât masa cât și forța musculară.
- În unele țări, laptele este îmbogățit cu vitamina D, oferind un beneficiu suplimentar pentru sănătatea oaselor.

### Lactate versus alte surse alimentare de calciu

- Produsele lactate sunt surse bogate de calciu (având avantajul unui aport suplimentar de proteine și potasiu).
- Alimentele care nu sunt lactate și conțin calciu: anumite legume (ex. broccoli sau kale); conserve de pește întreg, cu oase comestibile, moi, cum ar fi sardinele; unele nuci; produse din soia cu calciu (tofu, lapte de soia); și unele ape minerale.
- Oamenii ar trebui să mănânce numeroase porții de kale, broccoli sau alte alimente non-lactate pentru a obține echivalentul de calciu furnizat de o singură porție de iaurt, brânză sau lapte.
- Pentru copii, care adesea evită legumele verzi, produsele lactate sunt sursa preferată de calciu și proteine – nutrienți esențiali pentru creșterea oaselor.

## Adevărul despre produsele lactate

### MIT

✗ Laptele și alte produse lactate nu sunt bune pentru sănătatea scheletului, deoarece „formează acid”. Ca urmare, calciul este extras din oase pentru a preveni creșterea acidității organismului.

### ADEVĂR

- ✓ Laptele și iaurtul nu sunt alimente „acidificatoare”. Prin digestia lor, produc un reziduu neutru. În schimb, brânzeturile tari, precum parmezanul și cheddarul sunt acide. Acidul produs din consumul acestora poate fi neutralizat prin ingestia mai multor fructe și legume.
- ✓ Atâta timp cât prin dietă, furnizați o cantitate rezonabilă de calciu, organismul dumneavoastră va asigura cantitățile optime, necesare de calciu.
- ✓ Dacă aportul dumneavoastră este prea scăzut pentru menținerea unui nivel seric adecvat, calciul va fi eliberat din oase, acest procedeu putându-le fragiliza.

### MIT

✗ Țările occidentale, unde oamenii tind să consume mai multe produse lactate prin comparație cu alte culturi, unde consumul acestora este mai redus, sunt predispuse la osteoporoză și fracturi osoase.

### ADEVĂR

- ✓ Sunt mai mulți factori care determină riscul unei persoane de a dezvolta osteoporoză și de a avea fractură.
- ✓ Asocierea dintre consumul de calciu și riscul de fractură este relativ slabă prin comparație cu legătura dintre riscul de fractură și alți factori 'cheie', cum ar fi: vârsta, genetica sau alți factori de risc.
- ✓ Țările cu rate ridicate de fracturi tind să fie țări cu speranță de viață mai lungă (de exemplu, țările nordice). Ratele fracturilor sunt acum în creștere în țările non-occidentale (de exemplu, China), deoarece acestea înregistrează o creștere a longevității în paralel cu stilul de viață sedentar.
- ✓ Genetica (rasa, sexul, dispoziția familială) este un determinant major al osteoporozei și riscului de fractură. Obiceiurile legate de stilul de viață precum activitatea fizică, greutatea corporală, fumatul, consumul de alcool, precum și anumite medicamente și afecțiuni sunt de asemenea, determinanți importanți ai riscului de fractură.
- ✓ Aportul de produse lactate nu este responsabil pentru rata mai mare de fractură, după cum nici consumul de lactate nu garantează oase sănătoase.

### MIT

✗ Persoanele care au sensibilitate/intoleranță la lactoză nu pot consuma niciun produs lactat.

### ADEVĂR

- ✓ Foarte puțini oameni din țările occidentale sunt complet intoleranți la lactoză.
- ✓ Majoritatea persoanelor cu sensibilitate la lactoză constată că încă se pot bucura de anumite produse lactate, cum ar fi iaurturile naturale sau brânzeturile. De asemenea, pot tolera laptele atunci când este consumat în cantități mici. Prin încercare și eroare, adesea descoperă ce lactate pot tolera (și în ce cantități) sau administrează tablete de lactază, atunci când este necesar.