

## Vivir sin medicamentos ¡es posible!

- Sin pasar por el médico.
- Sin pisar una farmacia.
- Sin efectos secundarios adversos.
- Y sin que le cueste nada.

Compruébelo en [este enlace](#).

## Esto es lo que pasa en su cuerpo cuando deja de tomar lácteos (y todo es bueno)

No hay ningún otro animal en la Tierra, únicamente el hombre, que beba leche procedente de una especie diferente a la suya. Y tampoco que continúe consumiéndola una vez alcanzada la edad adulta.

¿Quiere esto decir que deberíamos dejar de tomar productos lácteos, o al menos limitar su consumo? Pues, para desgracia de los amantes del queso, la leche y los yogures, entre otros, sí, sería recomendable hacerlo.

Los bebés recién nacidos producen una enzima, la **lactasa**, que les ayuda a digerir la lactosa de la leche materna. No obstante, hacia los 3 ó 4 años de edad, el organismo deja de producir esta enzima. Esa es precisamente la edad en la que tradicionalmente se producía el destete.

Hay una excepción a esta regla: el caso de ciertas comunidades europeas del norte, como por ejemplo los escandinavos, que siendo adultos mantienen una producción de lactasa suficiente como para digerir la lactosa de la leche y sus derivados. Sin embargo, esto se debe, simplemente, a una anomalía evolutiva. Paradójicamente esos pueblos son los más afectados por la **osteoporosis** y la **diabetes tipo 1** (enfermedad autoinmune de la que se ha sugerido que las proteínas de la leche podrían ser un elemento desencadenante).

Por lo general, 1 de cada 4 europeos es “**muy intolerante**” a la lactosa, y a menudo sin saberlo. Asimismo, en Asia y África el problema afecta hasta al 80% de la población y, a nivel mundial, 3 de cada 4 personas podrían ser consideradas “intolerantes”.

Y es que, en el fondo, todos lo somos, al menos hasta cierto punto. Ahora bien, **no existen reglas exactas**, ni siquiera de límites de lactosa admitidos por el organismo; cada persona tiene su propio nivel de “tolerancia”.

Lo que está claro es que tomar muchos menos lácteos, limitándolos al máximo, o incluso dejar de consumirlos por completo, repercutirá muy positivamente en su organismo. Si quiere comprobarlo, le animo a eliminar los lácteos de su dieta durante los próximos 30 días. Su salud se beneficiará de ello notablemente, e incluso en ese plazo ya podrá notar algunos de los siguientes efectos:

## **1. Le ayudará a prevenir el cáncer, las cardiopatías, la depresión e incluso la osteoporosis**

Existe la sospecha de que el consumo de productos lácteos acidifica el organismo y provoca inflamaciones silenciosas que desembocan en un mayor riesgo de sufrir cáncer de próstata, enfermedades del corazón y depresión, además de osteoporosis y otras enfermedades de los huesos.

Aunque suena paradójico, ya que es innegable que los huesos están hechos de calcio, lo cierto es que ni este mineral ni la leche en general son capaces de fortalecer los huesos ni de evitar el riesgo de osteoporosis o de roturas óseas.

Ha sido un equipo de investigadores neozelandeses el que ha dado una respuesta definitiva al respecto tras recopilar los resultados de todas las investigaciones sobre el tema realizadas hasta la fecha. (1)

Los resultados son incuestionables: en casi 60 experimentos científicos diferentes se constata que ingerir más calcio no tiene ningún efecto sobre la densidad ósea ni la solidez de los huesos. Está claro que los huesos necesitan calcio, pero en pequeñas cantidades; cualquier ingesta mayor es inútil. Lo que en realidad da resistencia al hueso no es el calcio, sino su estructura de colágeno.

## **2. Evitará el consumo de ácidos grasos trans perjudiciales**

Los productos lácteos contienen de forma natural ácidos grasos trans que, pese a que la industria láctea los defienda como “no peligrosos”, son tan perjudiciales para la salud cardiovascular como los de la bollería industrial. (2)

Por su parte, los productos lácteos **bajos en grasa** nunca podrían ser la alternativa, ya que esconden un aumento (¡de hasta el 39%!) en el riesgo de padecer una enfermedad neurodegenerativa como el párkinson, de acuerdo con un estudio realizado durante 25 años y sobre más de 10.000 personas. (3)

## **3. Si deja de tomar productos lácteos, adelgazará**

Los productos lácteos son muy calóricos. Por eso todo aquél que reduce su consumo ve cómo su peso disminuye y se estabiliza. Pero, además, si usted ya está en su peso normal, si deja de tomar leche y derivados de ésta con toda probabilidad notará su cuerpo más fibroso y tonificado. (4)

### **Anuncio especial**

*“Desde que tomo dos naranjas y un plátano al día no he vuelto a tener piedras en el riñón”*

Este es un testimonio real de entre casi un centenar. Proviene de personas que leyeron un libro que les enviamos y que usted dejó escapar. Desde entonces, cada uno está escribiendo, a su manera y desde su experiencia, una nueva página en la historia de su

salud.

Empiece a escribir también la suya [en este enlace](#).

*Continúa el e-letter de hoy:*

#### **4. Tendrá más energía**

Es increíble la energía que se gana cuando se dejan de tomar productos lácteos. Numerosas personas han confesado que, tras hacerlo, logran hacer muchas más cosas que antes en su día a día. (5)

Esto tiene una explicación: la leche contiene triptófano, un neurotransmisor que, junto con una dieta rica en glúcidos y proteínas, provoca fatiga y sueño.

Si el cuerpo se lo pide, no dude en liberar tensiones con frecuentes estiramientos, breves series de flexiones... ¡De este modo estimulará todavía más su energía y productividad!

#### **5. Sufrirá menos asma**

Aunque los investigadores todavía no están seguros de qué relación guardan el asma y los productos lácteos, existen numerosos testimonios que reflejan una mejora respiratoria tras haber dejado de consumir leche y derivados de ésta. (6) (7) (8) (9)

#### **6. Su digestión será más ligera**

Dejar de consumir lácteos supondrá todo un alivio para sus intestinos. Muchos testimonios dan cuenta de que, una vez dejados atrás, sufren menos hinchazón, menos gases y que su tránsito es más regular. (10)

#### **7. Su piel estará más sana**

La leche es en realidad un alimento ultracalórico concebido para asegurar las necesidades de crecimiento de la cría de ganado (¡debe permitir a un ternero engordar 900 g al día!).

Además, contiene importantes dosis de hormonas de crecimiento, entre ellas IGF-1 (factor de crecimiento similar a la insulina 1, por sus siglas en inglés), que sobreestimulan la producción de sebo (la grasa de la piel). Esta grasa taponan los poros y favorece el desarrollo bacteriano (incluyendo el de *Propionibacterium acnes*, que está detrás del desarrollo del acné).

No son pocos los estudios científicos que confirman que los productos lácteos agravan el estado del acné. Por eso, si usted lo sufre o conoce alguien afectado por él, recomíéndele que tome menos productos lácteos. Marcará la diferencia. (11)

## 8. Olerá mejor

Aunque a algunos les sorprenda, lo cierto es que el olor corporal depende mucho, entre otros factores, de lo que se come. Y está comprobado que si deja de consumir lácteos su olor corporal será más agradable.

Esto se debe, según las investigaciones, a que estos productos contienen mucha proteína (caseína) que al descomponerse produce sulfuro de hidrógeno, uno de los preferidos de las bacterias.

Si ve demasiado drástico eliminar de repente los lácteos por completo de su dieta, también puede optar por limitar su consumo y apostar por los que menos lactosa contienen, ya que no todos poseen la misma cantidad.

### ¿Cuánta lactosa contiene cada lácteo?

La lactosa es el principal azúcar de la leche. Durante la elaboración de los diferentes productos lácteos, como por ejemplo los yogures o el queso, se introducen unas **bacterias** (lactobacilos) que se alimentan de esa lactosa. Es por eso que cuanto más “viejo” sea un queso y mayor su fermentación, menos lactosa tendrá, ya que las bacterias se la habrán comido en mayor proporción.

Se supone, por tanto, que en los productos más **curados** las bacterias han acabado por completo con la lactosa. Sin embargo, nunca se logra hacerla desaparecer por completo, por lo que los lácteos que van etiquetados como “sin lactosa” contienen, a pesar de esa denominación, hasta un 0,1% de ella.

Por su parte, los **quesos industriales** y los **frescos** son los que más lactosa poseen (contienen nada menos que un 4%; es decir, casi tanto como la leche entera de vaca), ya que se elaboran en sólo unas horas y no pasan por un proceso de curación (o éste dura apenas unos días). Son, por tanto, los más perjudiciales para las personas sensibles a la lactosa.

Tampoco es casualidad que esta clase de quesos no sepan a nada. Las bacterias y los microorganismos que se desarrollan en los quesos son los que les dan su característico sabor.

Y decirle que lo que quizá haya oído alguna vez respecto a que el queso procedente de **leche de oveja** o **de cabra** es pobre en lactosa no es más que una leyenda urbana; ambos contienen prácticamente la misma cantidad que los de **leche de vaca**.

En definitiva, la regla para identificar un queso pobre en lactosa es muy simple: cuanto más duro sea, cuanto más fuerte sea su sabor y cuanto más viejo, menor será su contenido en lactosa. Por ello el profesor de nutrición de la Universidad de Wisconsin-Madison (Estados Unidos) Scott Rankin recomienda priorizar el consumo de **quesos viejos**. Al parecer, éstos permiten, incluso a las personas intolerantes a la lactosa, ir poco

a poco acostumbrándose de nuevo a los lácteos y, pasado un tiempo, incrementar su consumo.

En el texto que acaba de leer ya ha visto que la leche y sus derivados no son lo más recomendable para su salud incluso aunque no sea intolerante declarado, pero no está de más que lo sepa si le gustan mucho. Y es que ya sabe: un día es un día y, puntualmente, siempre se puede hacer una excepción. ¡El paladar también está para hacernos felices!

¡A su salud!

Luis Miguel Oliveiras