

¿Existe tal cosa como la demasiada cantidad de leche?

En un estudio observacional sueco, el alto consumo de leche se asoció con exceso de riesgos para las fracturas y la muerte

MICHAELSSON K, WOLK A, LANGENSKIÖLD S, ET AL.

Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men. *BMJ*. 2014; 349: g6015.

Resumen. Los productos lácteos son promovidos para bajar el riesgo de fractura. Sin embargo, la leche contiene D-galactosa, que induce el estrés oxidativo y la inflamación crónica en modelos animales y, por lo tanto, podría ser nociva para la salud a largo plazo.

En este estudio observacional de 61.000 mujeres y 45.000 hombres que completaron cuestionarios de frecuencia alimentaria, investigadores suecos evaluaron si el consumo alto de leche se asocia con el exceso de riesgo de fracturas y muerte.

Durante un seguimiento medio de 20 años, mujeres que bebieron tres o más vasos de leche al día (en comparación con las que bebieron menos de un vaso) tenían un mayor riesgo para todas las causas de muerte (razón de riesgo ajustada, 1,9), estaban relacionadas con problemas cardiovasculares o muerte (HR, 1,9), tenían que ver con muerte por cáncer (HR, 1,4), podían tener cualquier tipo de fractura (HR, 1,2) y sufrían fractura de cadera (HR, 1,6); por consiguiente, se observó una relación dosis-respuesta significativa.

Durante una media de seguimiento de 11 años, los hombres que bebían tres o más vasos de leche al día tenían un mayor riesgo de muerte por todas las causas (HR, 1,1) y muerte relacio-

nada con enfermedad cardiovascular (HR, 1,2). El consumo de leche tenía una asociación positiva con biomarcadores urinarios y séricos elevados para el estrés oxidativo y la inflamación en ambos sexos. Sin embargo, el consumo de productos de queso y leche fermentada (por ejemplo, yogur) no se asoció con estos efectos.

Comentario. Estos autores teorizan que la D-galactosa representa el exceso de riesgo de muerte y de fractura asociados con el alto consumo de leche.

Esta teoría es apoyada por la observación de que el consumo de queso y productos lácteos fermentados que no contienen D-galactosa no estaba asociado con tales efectos negativos para la salud. Así, aunque los autores no pueden descartar la posibilidad de confusión residual y la causalidad inversa, tal vez la leche no es una bala mágica.

Paul S. Mueller, MD, MPH, FACP
Professor of Biomedical Ethics and Medicine
Chair, General Internal Medicine
Mayo Clinic, Rochester, MN
Originally published in *Journal Watch Women's Health*
at [http://womens-health.jwatch.org/November 6, 2014](http://womens-health.jwatch.org/November6,2014).
Reprinted with permission.

- **JOHN CHRISTOPHER GALLAGHER, MD, LYNETTE M. SMITH, MSC, AND VINOD YALAMAN-CHILI, MD.**

Incidence of hypercalciuria and hypercalcemia during vitamin D and calcium supplementation in older women.

Incidencia de hipercalciuria e hipercalcemia durante la suplementación de calcio y vitamina D en mujeres mayores

- **MARY FISCHER, PHD, WHNP-BC, NCMP, NANCY FUGATE-WOODS, PHD, RN, FAAN, AND PETER M. WAYNE, PHD.**

Use of pragmatic community-based interventions to enhance recruitment and adherence in a randomized trial of Tai Chi for women with osteopenia: insights from a qualitative substudy.

El uso de las intervenciones comunitarias pragmáticas para mejorar la contratación y la adhesión en un estudio aleatorizado de Tai Chi para las mujeres con osteopenia: ideas de un subestudio cualitativo.

- **YANJIE WANG, MD, XIN YANG, MD, XIAODONG LI, MD, XIAO-JING HE, MD, AND YANG ZHAO, MD.**

Knowledge and personal use of menopausal hormone therapy among Chinese obstetrician-gynecologists: results of a survey.

Conocimiento y uso personal de la terapia hormonal posmenopáusica entre gineco-obstetras chinas: resultado de una encuesta.