



General | | Actualitzat el 01/07/2022 a les 08:00

# Mites i veritats de la llet quan estan creixent

*És millor sense lactosa? Augmenta la mucositat? Engreixa? Resolem alguns dubtes*

[inicentrareport]La **llet** és l'aliment essencial en els primers mesos de vida, però continua tenint un paper important al llarg de tota l'**etapa de creixement**. Per la seva aportació de calci, vitamina D i altres minerals, les nutricionistes aconsellen una **ingesta habitual**.

Amb tot, la tendència a consumir llet ha anat a la baixa en els últims anys per l'arribada al mercat d'aliments alternatius. Avui volem desmentir mites i explicar certes de la llet per aclarir dubtes de les famílies.

[GotaVerdaPle] **És dolent beure llet?**

No, tret que es tingui un problema d'intolerància a la lactosa (el sucre que conté) o al·lèrgia a les proteïnes de la llet de vaca. La llet és un dels aliments més complets que hi ha, conté tots els aminoàcids essencials que necessitem per sintetitzar proteïnes, que contribueixen a crear teixits i al desenvolupament, i aporta el 60-70% del calci recomanat a la dieta, així com vitamina D i fòsfor, que afavoreixen la seva absorció i fixació a l'os.

Per això se'n recomana el consum durant la infància i l'adolescència, l'embaràs i a partir de la menopausa, en què disminueix la densitat de la massa òssia.

[GotaVerdaPle] **El calci que conté es pot obtenir d'altres aliments o productes suplementats**

Sí, però mitjançant la llet s'absorbeix molt fàcilment. Per això, si no ens entusiasma la llet, podem menjar formatges frescos -mozzarella, mató, formatge tipus Burgos- iogurts o aliments enriquits. També són rics en calci els formatges curats, però contenen més greixos saturats.

Altres aliments que contenen calci, encara que en menor quantitat i biodisponibilitat que la llet, són les ametlles, les sardines, els cigrons, les mongetes tendres, els grelos, les faves seques, les figues seques, els festucs, els ous, les verdures de fulles verd (bleda, espinacs, card), les lleties i els porros.

[GotaVerdaPle] **La llet conté antibiòtics i hormones**

No, encara que els animals poden ser tractats amb antibiòtics i altres medicaments, a les granges s'extreuen mostres per analitzar-les amb finalitats de control de qualitat. El sistema està regulat per les agències de seguretat alimentàries nacionals i europees.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) publica anualment un informe amb els resultats de controls realitzats periòdicament als aliments. Si es detecta qualsevol irregularitat es rebutja i no es comercialitza.

Per això és molt important comprar productes correctament identificats i que compleixin la normativa i els registres de Sanitat, que permet tenir un control del procés de producció i conèixer-ne la traçabilitat.

[GotaVerdaPle] **La llet engreixa**



---

Segons la Fundació Espanyola de Nutrició, la llet només conté 3,6 g de greixos per cada 100 g. A més, el greix que conté ajuda a transportar algunes vitamines liposolubles, com la A i la D.

El que engreixa són alguns productes lactis especialment rics en greixos com els formatges curats, la nata, la crema de llet i la mantega, i els sucres i greixos que s'afegeixen a alguns productes industrials com flams, iogurts edulcorats, gelats?

[GotaVerdaPle] **El consum de llet i productes lactis augmenta la mucositat**

No. Cap estudi científic ho ha confirmat fins ara.

[GotaVerdaPle] **Les begudes vegetals són una alternativa més saludable**

No són millors ni pitjors, són diferents. Com a alternativa, cal tenir present si estan enriquides amb calci i vitamina D i que el contingut de sucre sigui baix (menys de 3 g per cada 100 ml).

És cert que són més lleugeres, no contenen colesterol, aporten fibra i greixos saludables. Però compte! perquè des del punt de vista nutricional són un aliment molt menys complet.

A més, moltes de les marques que es comercialitzen contenen molts sucres i altres additius (com aromatitzants, vainilla, xocolata), i un percentatge molt baix del producte, així que cal llegir la lletra petita de les etiquetes.

[GotaVerdaPle] **El consum regular de iogurt és més saludable que el de llet**

Són aliments diferents. El que passa en el cas del iogurt és que, als beneficis nutricionals de la llet s'hi afegeix el dels bacteris beneficiosos que conté. És un aliment probiòtic, com molts altres - bàsicament els fermentats- que ajuden a mantenir l'intestí sa. El millor és consumir iogurt natural, el blanc de tota la vida, sense sucre afegit.

[GotaVerdaPle] **La llet sense lactosa és millor**

La llet sense lactosa no és millor ni pitjor que la llet normal, perquè la lactosa no és bona ni dolenta. És simplement un tipus de sucre present de forma natural a la llet.

[ficontrareport]