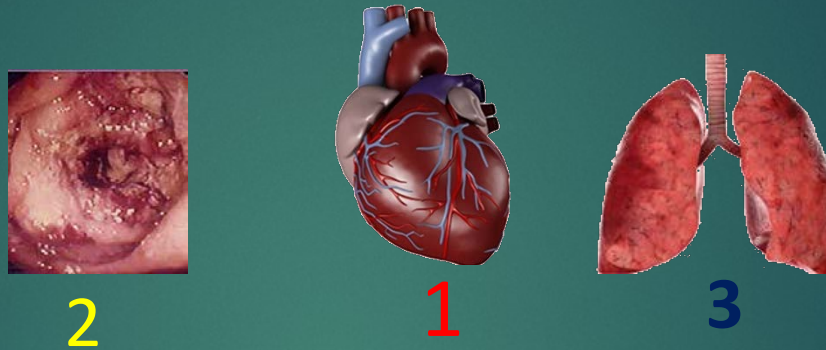


# IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

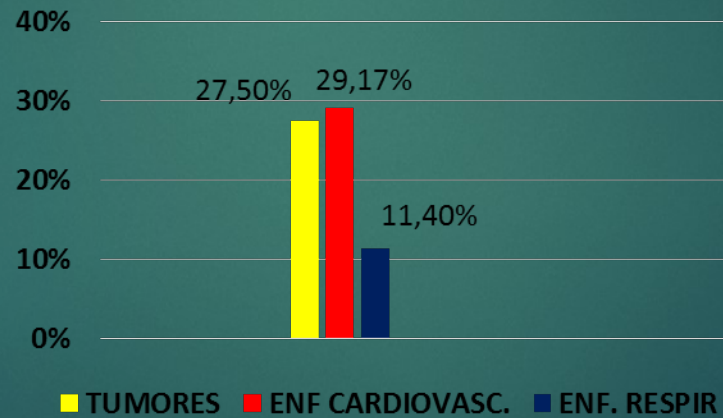
DR. LUIS COLLADO YURRITA  
DEPARTAMENTO MEDICINA

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



% CAUSA MUERTES



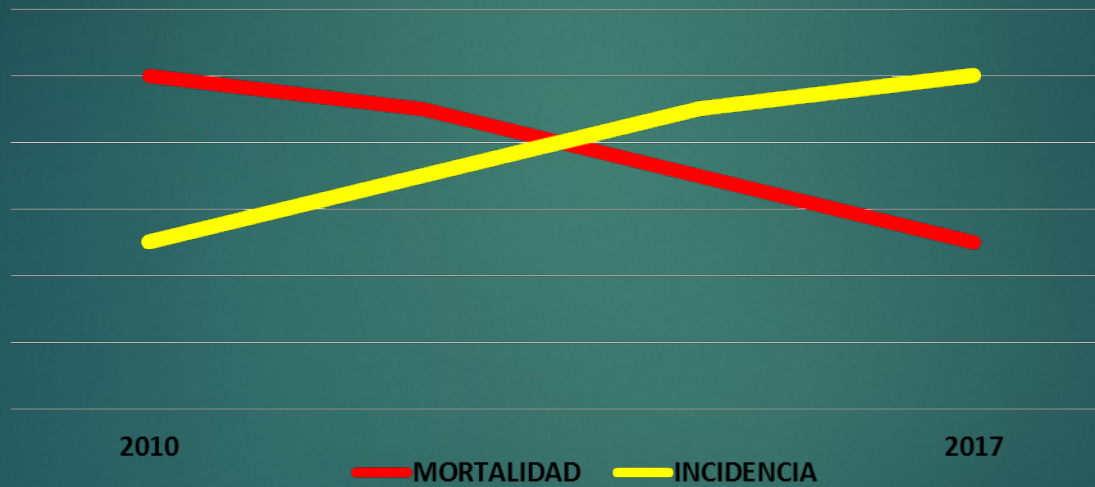
# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## MORTALIDAD CARDIOVASCULAR HOMBRES vs MUJERES 2016

	HOMBRES	MUJERES
<b>MUERTES/ANUALES</b>	<b>55.307</b>	<b>64.417</b>
ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES	11.556	15.556
OTRAS ENFERMEDADES DEL CORAZON	10.372	12.886
OTRAS ENFERMEDADES ISQUEMICAS DEL CORAZON	10.062	11,279

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## PARADOJA ESPAÑOLA



## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

PREVENCIÓN PRIMARIA



¿?



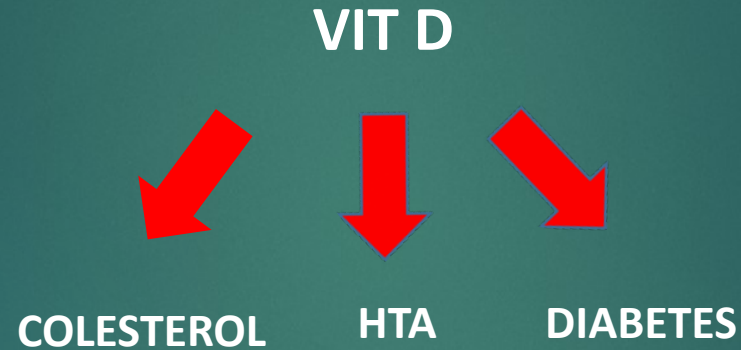
PREVENCIÓN SECUNDARIA



# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## VIT D Y COLESTEROL



**SINTESIS HEPATICA  
DE TRIGLECERIDOS**

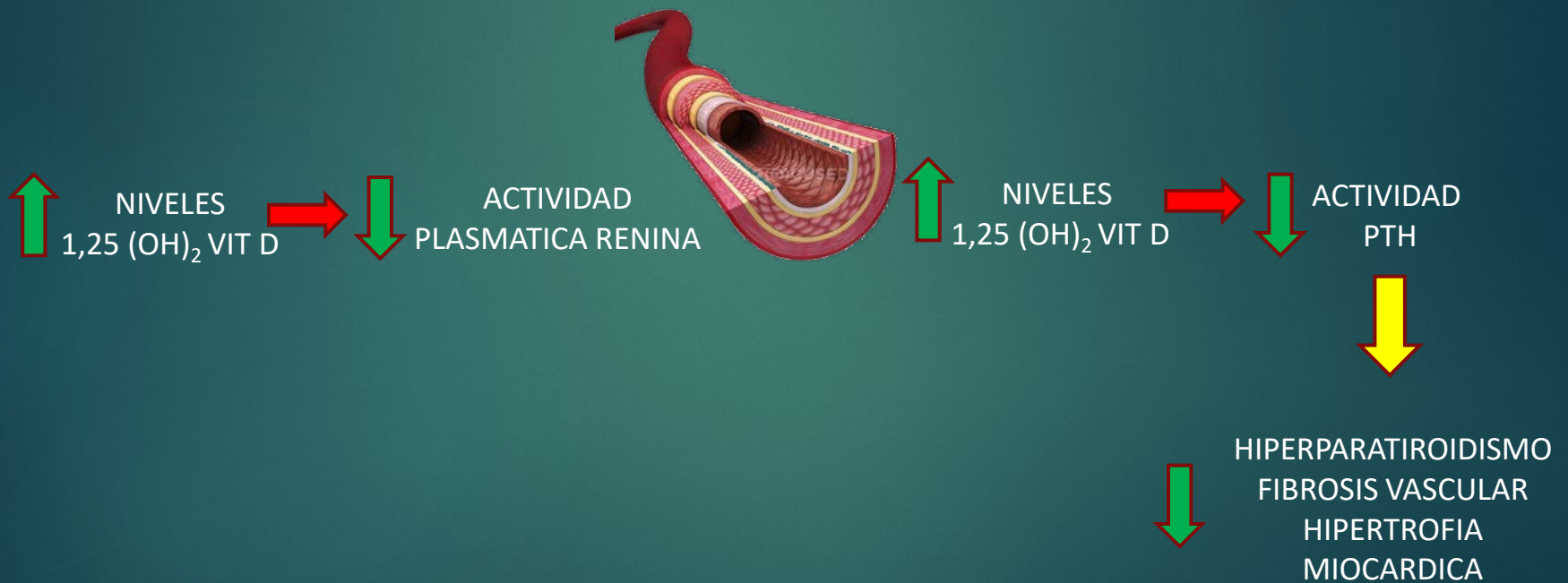


**HDL-COLESTEROL  
APO A1**



# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## VIT D E HTA

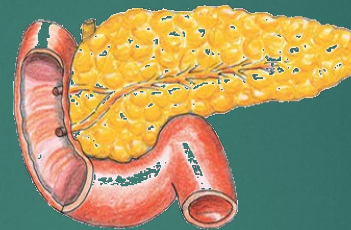


# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## VIT D Y DIABETES



SECRECION  
PANCREATICA DE  
INSULINA



SENSIBILIDAD  
RECEPTORES  
PERIFERICOS INSULINA

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## NIVELES RECOMENDADOS DE VIT D

OMS  
20ng/ml

IOF  
>30ng/ml

ENDOCRINE  
SOCIETY  
>30ng/ml

SEIOMM  
30-75 ng/ml

IOM  
20ng/ml

??

**OMS:** ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

**IOM :**INSTITUTE OS MEDICINA USA

**EDOCRINE SOCIETY USA**

**SEIOMM;** SOCIEDAD ESPAÑOLA DE INVESTIGACION  
OSEA Y METABOLISMO MINERAL

**IOF:** FUNDACION INTERNACIONAL DE OSTEOPOROSIS

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## NIVELES VIT D Y SIGNIFICACION CLINICA

VIT D ng/ml	SIGNIFICACION CLINICA
< 20 ng/ml	Nivel deficiente
20-30 ng/ml	Nivel Minimo Adecuado
30-60 ng /ml	Nivel Recomendable

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## INGESTA DIARIA RECOMENDADA VIT D

GRUPO EDAD	IDR DIARIA VIT D UI	IDR VIT ugramos
De 1 a 70 años	600 UI/DIA	15 ug/DIA
> 70 años	800UI/DIA	20 ug/DIA
*Para conseguir niveles en sangre >30 ng/ml se deberían llegar a 3000-4000 UI [75-100ug/dia ]		

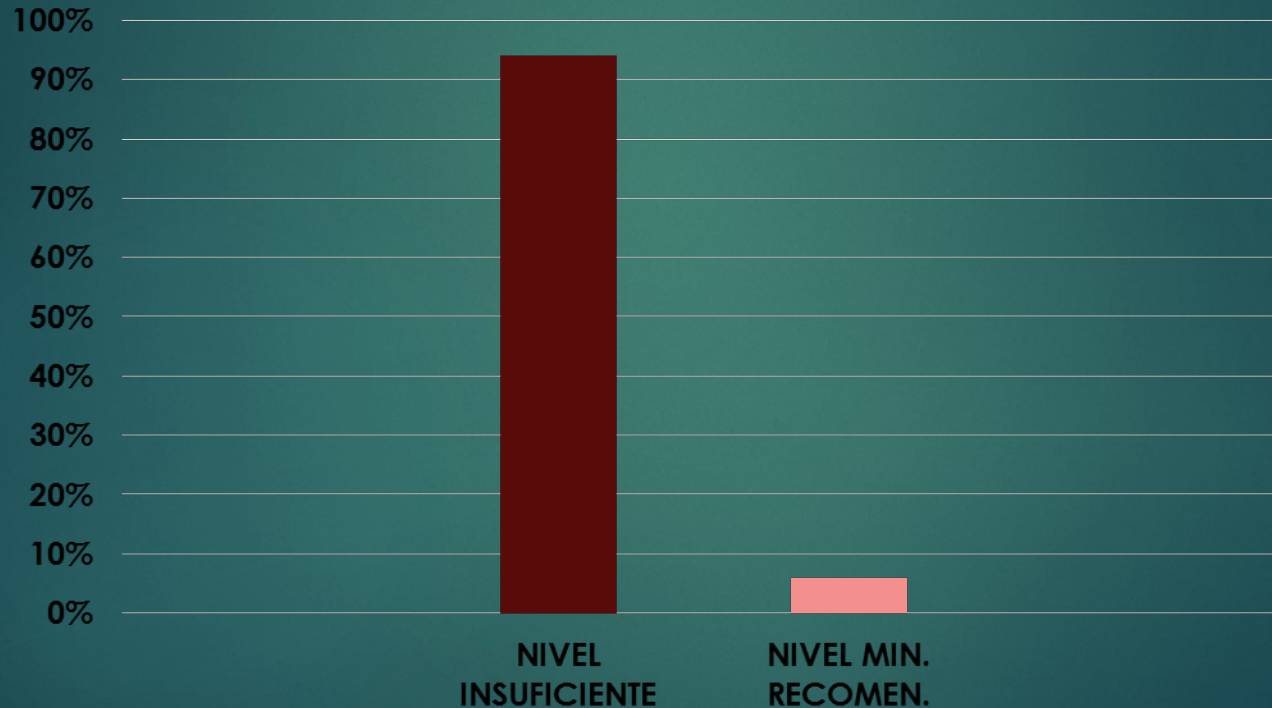


Veugelers PJ,Ekwaru JP:A Statistical Error in the Estimation of the Recommended Dietary Allowance for Vitamin D. Nutrients 2014, 6, 4472-4475  
CDR: 7000UI/DIA PARA QUE EL 97,5% ALCANZARA NIVELES DE 20-30 ng/ml

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

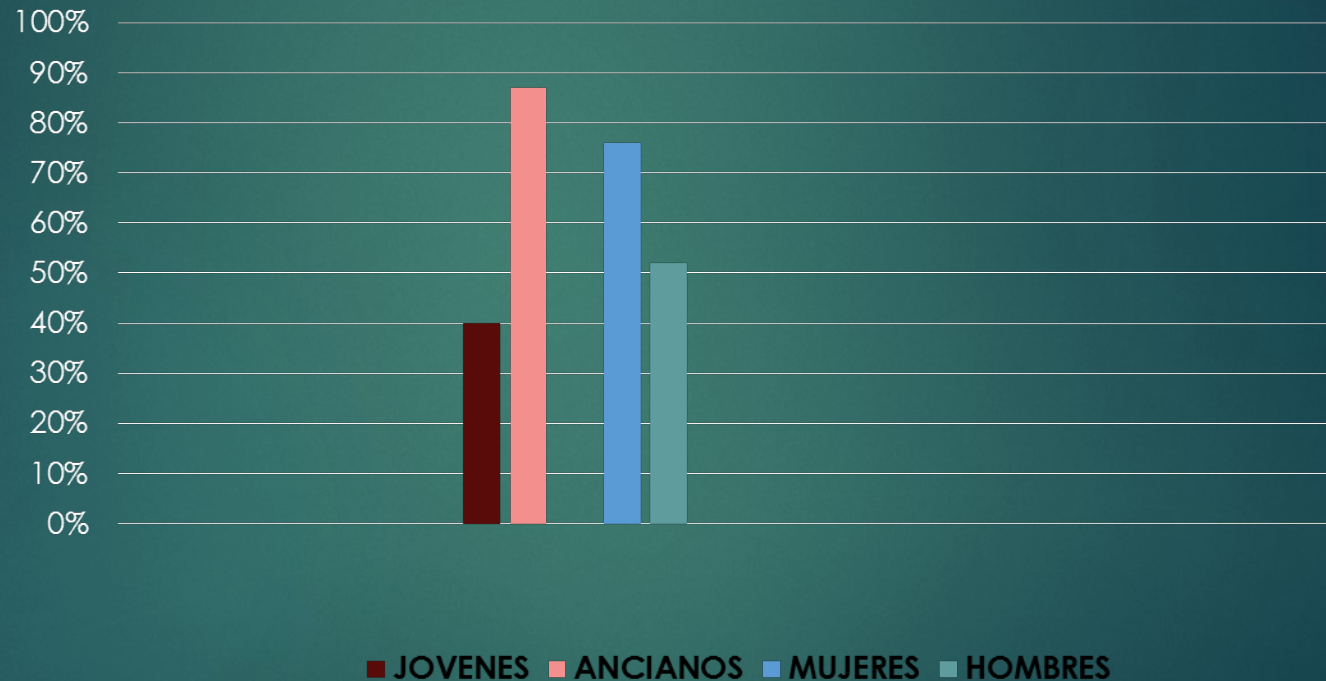
## % DE DEFICIT VIT D EN POBLACION ESPAÑOLA

NIVEL MINIMO ADECUADO VIT D  
20-30 ng/ml



## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

### % DEFICITI VIT D EN ESPAÑA POR EDAD Y SEXO



# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## PARADOJA ESPAÑOLA



=



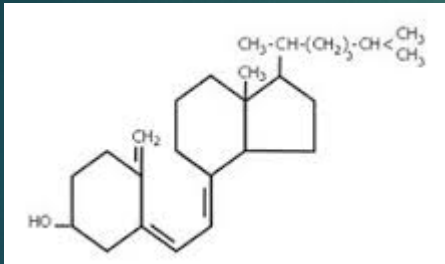
- Bajo aporte Dietético
- Altas Temperaturas
- Paralelo 35° N
- Piel Morena
- Microbiota Intestinal



## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



### VIT D3

1,25 (OH)<sub>2</sub> Vit D



#### CONTENIDO NATURAL VIT D LECHE ENTERA

4-12UI/100ml=0,1-0,3 ug/100ml Depende pastos etc...

#### INTERVALO DE ENRIQUECIMIENTO DE VIT D EN LA LECHE

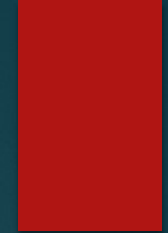
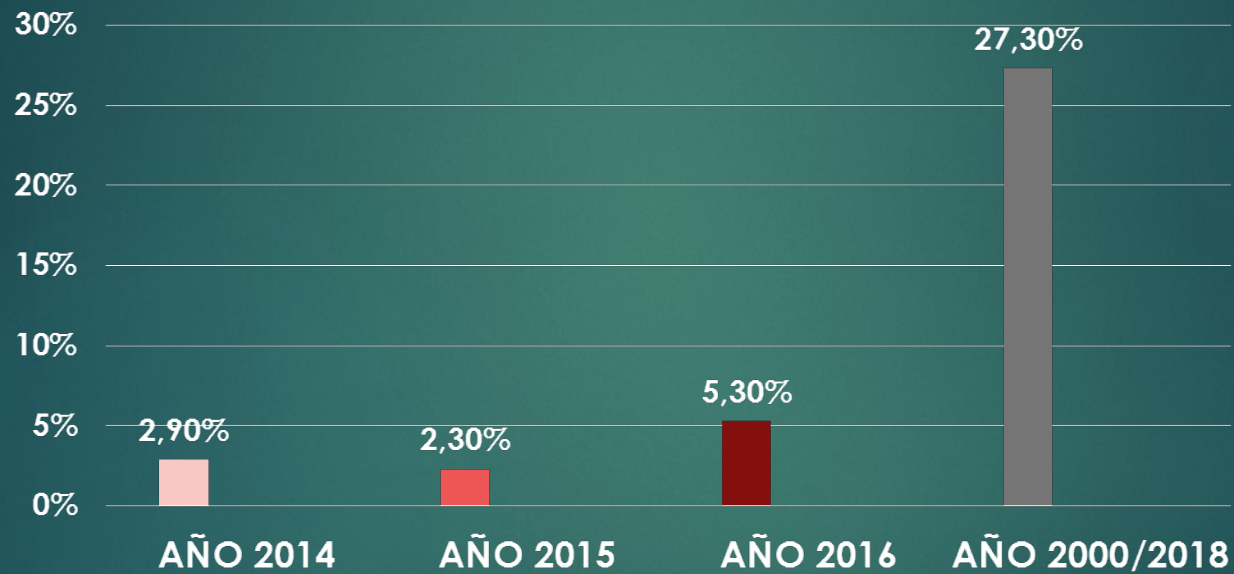
30UI/100 ml= 0,75ug/100ml---40UI/100ml= 1ug/100ml

## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

Actualmente los lácteos se consideran como una de las mejores fuentes para el aporte de Vit D, tanto por los niveles que contiene como por su elevada biodisponibilidad, circunstancias estas que facilitan su correcta absorción por parte del organismo.

## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

### DESCENSO DEL CONSUMO PER CAPITA DE LECHE EN ESPAÑA



## IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

### RDR\* LACTEOS SEGÚN EDAD

GRUPO EDAD	RACIONES
ESCOLARES	2-3
ADOLESCENTES	3-4
ADULTOS	2-3
MUJERES	3-4
PERSONAS MAYORES	2-4

**RDR:** RACION DIARIA RECOMENDADA

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## EQUIVALENCIA RACIONES LACTEOS

PRODUCTO	CANTIDAD
LECHE	200/250 ml
YOGUR	125 g
QUESO FRESCO	30-35 g
QUESO SEMI/CURADO	15-30 g
QUESITOS	2 Porciones (40 gr)
POSTRE LACTEO	200 g(1 envase)
HELADO	200 gr

# IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS CON VIT D EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

## CONCLUSION FINAL

LA INGESTA REGULAR Y MODERADA DE LECHE RDR\* REDUCE EL RIESGO CARDIOVASCULAR ENTRE UN 18-20%

\*RDR: Racion Diaria Recomendada

- Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, Sheridan P, Mohan V, Iqbal R, et al: Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2018 Sep 11. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31812-9
- Alexander DD, Bylsma LC, Vargas AJ, et al. Dairy consumption and CVD: a systematic review and meta-analysis. Br J Nutr. 2016 Feb 28;115(4):737-50
- Qin LQ, Xu JY, Han SF et al.: Dairy consumption and risk of cardiovascular disease: an updated meta-analysis of prospective cohort studies Asia Pac J Clin Nutr. 2015;24(1):90-100
- Kratz M, Baars T, Guyenet S The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease Eur J Nutr. 2013 Feb;52(1):1-24.
- Ralston RA, Lee JH, Truby H, et al. A systematic review and meta-analysis of elevated blood pressure and consumption of dairy foods. J Hum Hypertens. 2012 Jan;26(1):3-13

GRACIAS POR SU ATENCION

