



Beneficios

- * Desde el punto de vista nutricional, el poder de la leche de burra reside en que es la leche más similar a la leche materna que podemos encontrar. Esto se debe, a diferencia de la leche de vaca, a que las burras son mono-gástricas, al igual que los humanos y por lo tanto, su proceso de digestión y absorción de nutrientes es muy similar al nuestro.
- * Contiene menos grasas y más nutrientes que la leche de vaca. Diversos estudios le atribuyen también propiedades cardioprotectoras gracias a su alto contenido en Omega-3.
- * De hecho, el estudio realizado por la Universidad de Nápoles presentado en el Congreso Europeo sobre la Obesidad, refleja que gracias a este contenido en Omega-3, similar al del aceite de pescado, la leche de burra reduce los niveles de colesterol y protege la salud cardiovascular
- * Otras características a tener en cuenta es su alto contenido en lactoferrinas y lisozimas, dos enzimas esenciales para reforzar el sistema inmunológico, y que están presentes en la leche de burra con niveles superiores a la leche humana.
- * También es rica en vitaminas A, B, C, D y E, sobre todo en vitamina A (retinol), un potente antioxidante, así como en proteínas y minerales como el calcio, magnesio, potasio y fósforo.



El consumo de leche de burra es altamente recomendable, sobre todo en aquellas épocas que se requiere fortalecer las defensas o bien, en aquellas personas que necesitan tener un sistema inmune fuerte, como es el caso de lactantes y personas mayores.



Antecedentes

Sabemos por los estudios ISAAC y publicados en revistas europeas como el Lancet , ERJ y Rev SER Chile, que la prevalencia en niños con alergia alcanza hoy un 25 %, es decir 1 de cada 4 niños tiene manifestaciones alérgicas.

La leche materna es la forma natural más apropiada de entregar nutrientes esenciales para el desarrollo de un niño, sin embargo ha ido de la mano la introducción de leche de vaca y todas las infinidades de fórmulas artificiales, con lo cual durante los últimos años hemos observado trastornos digestivos acompañados con llantos intensos, cólicos, sangramientos profusos en deposiciones, retardo pondo-estaturales y/o diarreas prolongadas, manifestaciones de eccemas y prurigos en piel. Hay edema con aumento de eosinófilos parietales en colon, y ocasionalmente úlceras e infiltrados eosinofílico locales. Inflamación que corresponde por sus características a alergia y es lo que llamamos **alergia a proteína de leche de vaca (APLV)**

La principal proteína de la leche de vaca es la caseína que incluye alfa, beta y gama albuminas y globulinas, siendo la betaglobulinas, la causante de la reacción anormal, reacción mediada por IgE y/o por células



Los síntomas aparecen al 1er mes de vida, generalmente de 24 horas a 5 días después de la exposición, desapareciendo en su mayoría entre los 2-3 años

La marcha alérgica se inicia en el intestino y se manifiesta precisamente con trastornos digestivos y manifestaciones cutáneas: dermatitis atópica continuando en vía respiratoria alta: rinitis y luego laríngea y bronquial: asma.

No hay test que diagnostique fielmente esta condición, dado que la cuantificación de IgE puede encontrarse alta o baja y los prick test a alimentos tienen altos falsos positivos, por otra parte el recuento de eosinófilos puede encontrarse escasamente en torrente sanguíneo y estar secuestrados en el lugar de la inflamación .



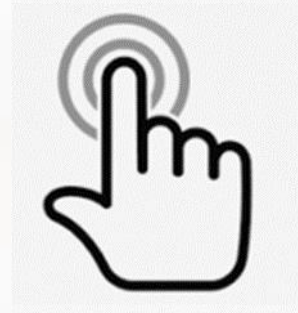
Por lo tanto el único diagnóstico aceptado desde los últimos 50 años, continua siendo la exclusión de la proteína de leche de vaca por lo menos 4 semanas y la re inclusión con la reaparición de síntomas.

Conociendo la importancia de la proteína en el desarrollo del ser humano, se han usado leches vegetales como la soya, licuados de pollo para mantener proteínas y otras leches con escaso valores nutricionales, como de almendras, coco, avena, entre otras.

Por otro lado, el Minsal recomienda como única solución las leches de vaca intensamente hidrolizadas, las que pueden inducir alergia, dado que sigue siendo proteína de leche vaca y de esta forma presentar un alto riesgo para el paciente, y como segunda solución las formulas con aminoácidos esenciales las que son de escasa tolerancia.

Sin embargo según el artículo publicado el 19/10/2018 por <https://www.cochrane.org>, menciona que “no se encontró evidencia para apoyar la alimentación a corto plazo ni prolongada con una leche de fórmula hidrolizada en comparación con la lactancia materna exclusiva para la prevención de las enfermedades alérgicas. Evidencia de muy baja calidad indica que la administración a corto plazo de una LMTH en comparación con una LFV puede prevenir la ALV del lactante. Se recomienda la realización de ensayos adicionales antes de la implementación de esta práctica”.





Si nos vamos a la naturaleza y observamos cual sería lo más parecido a leche humana, llegamos a la **leche de burra**, que por lo demás, ha estado en el conocimiento vulgar de todos los pueblos y de todos los tiempos . Hipócrates la usaba precisamente, para eccemas y trastornos digestivos y respiratorios .

Tratado de pediatría, J Meneghello, Tomo I, “Nutricion del Niño”, Dr O. Undurraga .

	Humana	Burra	Vaca
pH	7,00-7,50	7,00-7,50	6,50-6,80
Proteínas totales(gr/lt)	0,90-1,20	1,50-1,80	3,20-4,10
Caseína(gr/lt)	0,32-0,42	0,64-1,03	3,00-5,00
lactoalbuminas	0,68-0,83	0,49-0,80	0,50
Alfa lactoalbuminas	0,26	0,80-1,20	3,00-5,00
Beta lactoglobulinas	No tiene	No Tiene	3,30-3,75
lactosa	6,30-7,10	5,80-7,40	4,50-5,00
Grasa	3,50-4,00	0,30-1,80	3,50-5,20
lisozymas	0,46-1,40	0,80-1,03	Solo trazas

*PROTEÍNAS: Los seres humanos digerimos la proteína de leche de burra mejor que la procedente de otros mamíferos. Esto es fundamentalmente debido a que las burras son mono gástricas como los seres humanos; por el contrario, las cabras, vacas y ovejas, que son rumiantes, poseen 4 compartimientos en el estómagos y sus proteínas y grasas son más difíciles de digerir.



Semejanza con la leche materna

- * Su acidez es igual a la leche materna y considerablemente menor a la de vaca
- * Su baja cantidad de caseína hace que su digestión sea más fácil, proporcionando un grumo más pequeño a nivel gástrico, provocando menor meteorismo.
- * Al no contener beta lactoglobulinas disminuye las posibilidades de alergia , ya que esta es la principal causante de la alergia a proteína de leche de vaca.
- * Su alto contenido en lisozimas actúa contra agentes patógenos como antibacterianos y favorece el crecimiento de probióticos, estimuladores del sistema inmune en la presencia de enfermedades inflamatorias como la alergia.
- * El alto contenido de vitaminas, minerales y omega 3, le dan excelentes propiedades en el desarrollo físico y mental de los niños al igual que los niños alimentados con leche materna.
- * Por ser rica en lactosa y proteínas ayudan en la absorción del calcio intestinal esencial en la mineralización ósea .



* La mayoría de los estudios se han realizado en Italia y publicaciones en el Journal, Food and Science han demostrado la seriedad de sus beneficios.

* La BBC publicó el 2011 que el 50% de la producción de leche de burra producida en Bologna, Italia, se destina a unidades pediátricas para niños que no pueden alimentarse con leche materna por diferentes razones, el otro 50% se destina a productos para el cuidado de piel, los que son considerados altamente efectivos en el control de arrugas y líneas de expresión (Cleopatra), como también en adultos mayores y en aquellos que buscan una alimentación sana y balanceada.



No solo para niños

Varios estudios que lo avalan:

- **Journal Current Pharmaceutical Design**, que concluye que esta leche ayuda a prevenir la arteriosclerosis, dado que tiene la capacidad de dilatar los vasos sanguíneos.
- **Paper Journal of Food Science** señala que la leche de burra es un “pharmafood”, o alimento medicinal, por sus propiedades nutricionales, nutracéuticas y funcionales.
- **Estudio de la Universidad de Salamanca** quienes agregaron a su dieta 250 ml diarios de leche de burra durante seis meses, disminuyeron su colesterol, aumentaron el HDL y mejoraron su respuesta autoinmune.



Otros sobre leche de burra

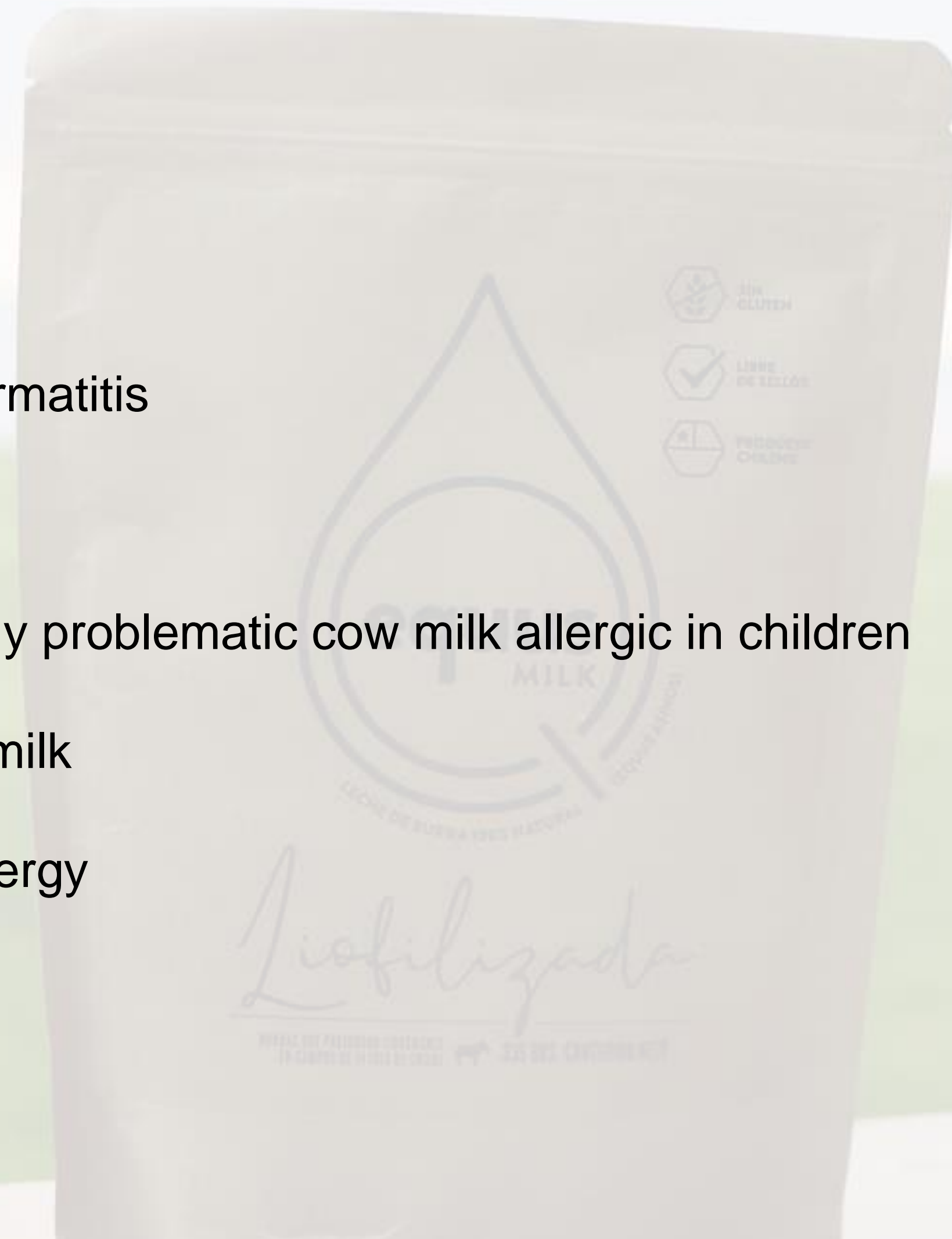
 Donkey milk in children with atopic dermatitis

 Donkey milk detailed lipid composition

 Efficacy of donkey milk in treating highly problematic cow milk allergic in children

 Microbiological quality of raw donkey milk

 Use of donkey milk in multiple food allergy



Click para ver contenido