**Los lácteos, aliados frente a la hipertensión:
nueva evidencia científica refuerza su papel
en la salud cardiovascular**

*Un estudio internacional publicado en Nutrients demuestra la asociación entre el consumo de lácteos y la reducción del riesgo de hipertensión arterial*

**Madrid, 10 de septiembre de 2025.-** La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular en el mundo, y su control es un reto prioritario de salud pública. Una revisión sistemática y metaanálisis publicada recientemente en la revista *Nutrients,* liderada por el profesor David I. Givens de la Universidad de Reading, analiza datos de más de 20 estudios prospectivos y confirma que un mayor consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de desarrollar hipertensión.

**Más que calcio: un conjunto de nutrientes que actúan en sinergia**

Los investigadores concluyen que los efectos beneficiosos de los lácteos no pueden reducirse solo a su aporte de calcio. Elementos como el potasio, el magnesio o los péptidos bioactivos procedentes de la fermentación ejercen un papel relevante en la regulación de la presión arterial, favoreciendo la dilatación de los vasos sanguíneos y reduciendo la rigidez arterial.

La evidencia muestra que el consumo de lácteos, especialmente los enteros y altos en grasa, como yogures y quesos frescos, es especialmente eficaz; aunque también la leche en cantidades moderadas ofrece una asociación positiva con la salud cardiovascular.

**Implicaciones en la prevención de la hipertensión**

El metaanálisis señala que la incorporación de lácteos a la dieta puede tener un impacto similar al de otras recomendaciones nutricionales ya consolidadas, como incrementar la ingesta de frutas y verduras.

Tal y como subraya la **Dra. María José Soto, Doctora en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad de Granada y colaboradora de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)**, “*este trabajo ofrece una base científica robusta que actualiza y amplía nuestro conocimiento sobre los lácteos. Nos recuerda que, además de aportar proteínas y minerales, contienen compuestos capaces de modular procesos biológicos clave para la salud cardiovascular. Este tipo de evidencia es fundamental para orientar recomendaciones dietéticas más ajustadas a los grandes retos de salud pública, como la hipertensión*”.

**Consumo desigual y reto global de acceso**

Pese a la solidez de la evidencia, los hábitos de consumo de lácteos son muy desiguales a nivel global. En países de renta baja y media, con ingestas todavía insuficientes, millones de personas podrían no estar beneficiándose de sus efectos protectores. En las sociedades de renta alta, en cambio, donde el consumo es mayor, la prioridad pasa por promover un consumo equilibrado y adaptado a las necesidades de cada etapa de la vida, de manera que los beneficios nutricionales de los lácteos se integren en una dieta variada y saludable.

El estudio concluye que promover un consumo regular y equilibrado de lácteos, adaptado a cada contexto cultural, puede contribuir significativamente al control de la presión arterial y reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Lejos de ser un alimento controvertido, los lácteos se consolidan como un componente esencial de la dieta cardiosaludable.

**Una enfermedad silenciosa con fuerte impacto en España**

En España, la prevención de la hipertensión es uno de los mayores desafíos sanitarios. Según datos del Ministerio de Sanidad y de la Sociedad Española de Cardiología, más de 10 millones de adultos conviven con esta enfermedad, responsable de unas 46.000 muertes anuales evitables[[1]](#footnote-1) [[2]](#footnote-2) [[3]](#footnote-3). La OMS advierte de que un tercio de los pacientes no tiene la tensión controlada, en muchos casos porque desconoce su condición. Frente a esta realidad, la promoción de hábitos de vida saludables —como la dieta mediterránea, el control de la sal y la incorporación de alimentos protectores como los lácteos— resulta clave para frenar una patología silenciosa que está detrás de la mayoría de ictus, infartos y demencias.

**Acceso al estudio**

* Reseña en “Un vaso de ciencia”, del Instituto Puleva de Nutrición: <https://blog.institutopulevanutricion.es/2025/07/22/lacteos-tension-arterial/>
* Acceso directo al estudio original en la revista científica *Hypertension Research*: <https://www.nature.com/articles/s41440-024-02088-6>

**Sobre INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN**

Desde su creación en 2014, el Instituto Puleva de Nutrición (IPN) se ha convertido en un referente científico y divulgativo en España, promoviendo hábitos de vida saludables a través de la investigación, formación y comunicación rigurosa. Más de una década de trabajo avala su contribución con iniciativas pioneras como el Estudio EsNuPI sobre alimentación infantil, herramientas de autoevaluación como el Calciómetro Plus, campañas de sensibilización como el “Movimiento Corazones Contentos” o “Decisiones con Datos”, o espacios de divulgación como el blog "Un vaso de ciencia", que acerca el conocimiento científico a miles de profesionales y familias. El compromiso del IPN con el avance de la nutrición ha sido reconocido en 2024 con el Premio Estrategia NAOS, modalidad de Iniciativa Empresarial, y un Primer Accésit, por su papel destacado durante más de 10 años en el impulso de la investigación, la promoción de hábitos de vida saludables y la divulgación científica accesible para toda la sociedad.

A través de su enfoque multisectorial, su apuesta por la sostenibilidad y su colaboración continua con más de 35 entidades de investigación, universidades, sociedades científicas e instituciones públicas, el Instituto Puleva de Nutrición fortalece la conexión entre ciencia, industria alimentaria y ciudadanía, contribuyendo activamente al desarrollo de productos lácteos adaptados a las necesidades reales de la población. El Instituto cuenta con la asesoría permanente de un comité científico, integrado por algunos de los expertos más prestigiosos a nivel nacional e internacional. Este comité garantiza el rigor científico de todas sus acciones, que se complementan con una apuesta constante por la innovación en la producción de materiales científicos y una firme voluntad de generar diálogo social en torno a la nutrición y la salud.

**Sobre LACTALIS ESPAÑA**

Lactalis España es líder del sector lácteo y uno de los principales motores del tejido socioeconómico español, con una contribución directa superior a 1 000 millones de euros en 2024. Cuenta con 8 plantas —6 en municipios de menos de 25.000 habitantes— y 2.617 profesionales, el 93,8 % con contrato indefinido. Colabora con 1.458 ganaderías en 13 comunidades autónomas, a las que recogió 993 millones de litros de leche, el 97,7 % con certificación en Bienestar Animal. Sus marcas —Puleva, Président, Galbani, Flor de Esgueva, El Ventero o Chufi—, junto con las gestionadas por la joint-venture Lactalis Nestlé —Yogures Nestlé, La Lechera, Nescafé Latte o YAOS—, están presentes en más de 12 millones de hogares. Su actividad se estructura en unidades de negocio especializadas: Lactalis Puleva (leche y bebidas lácteas), Lactalis Forlasa (quesos), Lactalis Foodservice (canal profesional), Lactalis Nutrición (nutrición infantil y clínica) y la joint-venture Lactalis Nestlé (yogures y postres). Lactalis apuesta por la sostenibilidad en toda la cadena de valor láctea, la economía circular y la descarbonización, con objetivos climáticos validados por SBTi. Forma parte de Lactalis, líder mundial del sector, presente en 150 países con más de 85.500 colaboradores y 266 centros de producción. Más información en [www.lactalis.es](http://www.lactalis.es)

 **CONTACTOS DE PRENSA LACTALIS ESPAÑA**

**Jorge Oliva**

Director de Comunicación y Asuntos Públicos

jorge.oliva@es.lactalis.com

Tel. 689 381 234

**Juan Miguel Ramiro**

Responsable de Comunicación Externa

juanmiguel.ramiro@es.lactalis.com

Tel. 670 865 425

1. Banegas JR, Sánchez-Martínez M, Gijón-Conde T, López-García E, Graciani A, Guallar-Castillón P, et al. Cifras e impacto de la hipertensión arterial en España. Rev Esp Cardiol. 2024;77(9):767–78. doi:10.1016/j.recesp.2024.03.002 [↑](#footnote-ref-1)
2. Ministerio de Sanidad. Estrategia en Enfermedades Cardiovasculares del Sistema Nacional de Salud. Actualización 2022. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022. [↑](#footnote-ref-2)
3. World Health Organization. *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO; 2023. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension [↑](#footnote-ref-3)