



▶ 29 Noviembre, 2014

# Un yogur al día puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2

● Un estudio, que analizó las pautas alimentarias de 400.000 profesionales sanitarios, subraya los beneficios del lácteo

## Europa Press

Investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Estados Unidos, han visto que un elevado consumo de yogur, al menos uno al día, puede asociarse con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un estudio publicado en el *BMC Medicine*, que pone de relieve la importancia de estos alimentos dentro de una dieta saludable.

Los investigadores analizaron tres estudios prospectivos en los

que se siguió el estilo de vida y la historia clínica de más de 400.000 profesionales sanitarios, incluyendo médicos, personal de Enfermería, farmacéuticos, dentistas, podólogos o veterinarios.

Al inicio de cada estudio, los participantes completaron un cuestionario para recoger información básica y posteriormente fueron seguidos cada dos años, con una tasa de seguimiento de más del 90%. Los participantes fueron excluidos si tenían dia-

betes, enfermedad cardiovascular o cáncer al inicio del estudio, y también si no se incluía ninguna información sobre el consumo de lácteos, lo que redujo significativamente la muestra a casi la mitad.

Dentro de las tres cohortes se identificaron un total de 15.156 casos de diabetes tipo 2 durante el período de seguimiento y los investigadores encontraron que el consumo total de productos lácteos no podía asociarse al riesgo de desarrollar la enfermedad.

Sin embargo, el estudio pormenorizado de estos alimentos (leche entera o desnatada, queso y yogur) y al ajustarlo con otros indicadores como edad o índice de masa corporal (IMC), vieron que el consumo elevado



JOSE LUIS MONTERO

Yogures y postres lácteos.

de yogur sí que se podía asociar con un menor riesgo de diabetes. Además, los autores realizaron un posterior meta-análisis para incorporar nuevos resultados de otros estudios publicados hasta marzo de 2013, que también investigaron la asociación entre productos lácteos y la diabetes tipo 2, y vieron que 28 gramos de yogur al día podía reducir hasta un 18% el riesgo de desarrollar la enfermedad.

De hecho, estudios previos sugieren que el calcio, el magnesio o determinados ácidos grasos presentes en los productos lácteos pueden disminuir el riesgo de diabetes tipo 2, y se ha visto que las bacterias probióticas que se encuentran en el yogur mejoran los perfiles de grasa y el estado antioxidante de estos pacientes. "Hemos encontrado que una mayor ingesta de yogur se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2, mientras que el consumo de otros alimentos no mostró esta asociación", ha defendido Frank Hu, autor del estudio.