

► 1 Diciembre, 2014

Un yogur diario, en una vida sana, se asociaría a menos diabetes 2

► Un estudio observacional en 190.000 profesionales sanitarios relaciona consumo diario de este producto lácteo y menor incidencia de DM2. Esta 'bonita' asociación debe confirmarse prospectivamente

ANA CALLEJO MORA

ana.callejo@unidadeditorial.es

En un estudio publicado la semana pasada en *BioMed Central Medicine*, investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard (Estados Unidos), coordinados por Mu Chen, describen una relación significativa entre el consumo de yogur y la disminución del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DM2). A partir del seguimiento de 3 cohortes (unos 190.000 profesionales sanitarios) durante 24, 30 y 18 años, respectivamente, se observó una reducción del 17 por ciento en el riesgo de ser diagnosticado de DM2 por cada ración diaria consumida de yogur (unos 200 gramos), independientemente de la edad, índice de masa corporal, consumo total de calorías, etnia, tabaquismo, actividad física, alcohol, menopausia, terapia hormonal en mujeres, historia familiar de DM2, hipertensión arterial y factores dietéticos, como la ingesta de carne roja, nueces o café.

Posteriormente, los autores realizaron un metaanálisis añadiendo sus datos a los publicados previamente (11 estudios sobre consumo de lácteos en general y 6 sobre yogur). El consumo total de lácteos no se asoció al desarrollo de DM2, pero por cada ración diaria de yogur el riesgo de DM2 se redujo entre un 16 y un 18 por ciento.

Las expertas consultadas por CF Pilar Matía, de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), y Noemí González, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario La Paz, de Madrid, valoran positivamente este trabajo pero *ponen un asterisco*. "A pesar del tamaño de la muestra estudiada y del largo tiempo de seguimiento, el cariz

GRAN APOORTE DE CALCIO

Composición de los nutrientes más destacados del yogur natural, entero y desnatado, por cada 100 gramos de producto.

Producto (100 g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Calcio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Lactosa* (g)
Yogur natural entero	4,0	2,6	5,5	142	0,04	0,14	5-6
Yogur natural desnatado	4,3	0,32	6,3	140	0,04	0,19	6-7

* (un yogur, 125 grs)

Fuente: Libro Blanco de los Lácteos.

PARA TODOS LOS GUSTOS

Tipos de yogur según la legislación española. Según los productos añadidos, antes o después de la fermentación o la aplicación de tratamiento térmico después de fermentar, los yogures pueden clasificarse en:

- Yogur **natural**.
- Yogur **azucarado**: con adición de azúcares comestibles (sacarosa o glucosa).
- Yogur **edulcorado**: con adición de edulcorantes autorizados.
- Yogur con **frutas**, zumos u otros productos naturales.
- Yogur **aromatizado**: con adición de aromatizantes permitidos.
- Yogur **pasteurizado** después de la fermentación.

Fuente: Libro Blanco de los Lácteos.

observacional del trabajo no permite establecer una relación puramente causal. Para ello se necesitarían ensayos clínicos", afirma Matía. Lo mismo dice Gonzá-

lez: "Es un estudio bonito porque encuentra que el consumo de yogur, da igual en qué tipo y dentro de un contexto de vida saludable, se asocia a una menor in-

cidencia de DM2. Sin embargo, no dice que éste sea el que hace que no se desarrolle diabetes. Estos resultados merecen estudiarse de forma prospectiva".

FLORA INTestinal FAVORABLE

Los lácteos aportan calcio, magnesio, proteínas séricas y ácido graso transpalmitoleato. Éstos se han relacionado con el mantenimiento del peso corporal, la reducción de la resistencia insulínica, la secreción de insulina pancreática y la incidencia de DM2. Pero, además, "el yogur contiene gérmenes vivos que pueden modular la respuesta inflamatoria desde el intestino. Su fermentación favorece el crecimiento de cepas bacterianas que atenuan la aparición de obesidad, inflamación y complicaciones metabólicas", señala la experta de la SEEN. "Todos los yogures, al contener probióticos, podrían hacer que la

flora intestinal sea más favorable", añade González.

¿SÓLO EL YOGUR?

Aunque en la investigación de Chen no pudo encontrarse una asociación entre la ingesta global de lácteos y el desarrollo de DM2, Matía recuerda que "otras grandes revisiones han tratado de estudiar esta relación. En una de ellas, la reducción del riesgo de esta patología se produjo con la ingesta total de lácteos en general y con bajo contenido en grasa, y queso. La relación con la toma de leche, lácteos enteros y yogur no presentó significación estadística. En otra revisión sistemática y metaanálisis también se describió una disminución del riesgo de DM2 asociada al consumo de lácteos en general y bajos en grasa, queso y yogur".

Así pues, "el consumo de algunos lácteos en general, y del yogur en particular, puede reducir el riesgo de desarrollar DM2, sin olvidar los beneficios de un patrón dietético saludable como la dieta mediterránea", indica Matía. "En las últimas décadas se han sustituido las frutas por los lácteos para la alimentación infantil, cuando aquellas son insustituibles, alejándose así de la dieta mediterránea pura", concluye González.

Demuestran los beneficios del yogur en el control de peso

A. C. M. Dos estudios presentados por Frans J. Kok, de la Universidad de Wageningen (Holanda), en el último Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública, celebrado el mes pasado en Las Palmas de Gran Canaria, han demostrado los beneficios potenciales del yogur en el control de peso y la reducción del riesgo de sobrepeso u obesidad.

En el primero, que evalúa

la asociación longitudinal entre el consumo de lácteos y cambios en el peso corporal, basado en los datos obtenidos durante 17 años, los individuos que consumían 3 o más raciones de yogur a la semana ganaron un 50 por ciento menos de peso y tenían un 20 por ciento menos de perímetro abdominal al año que los que consumían menos de una ración a la semana.

El segundo estudio prospectivo siguió a más de 8.500 hombres y mujeres entre 1999 y 2012 para evaluar la asociación entre el consumo de yogur, el aumento de peso anual y el desarrollo de obesidad. El trabajo mostró que los individuos que consumían más yogur (al menos 7 unidades a la semana) tenían un 12 por ciento menos de riesgo de sobrepeso u obesidad.

"El yogur contiene probióticos con beneficios comprobados", dice Kok, apuntando que, "aunque se requiere más evidencia sobre el beneficio del consumo de este lácteo en el control de peso, encaja bien en una alimentación saludable, ya que es un alimento de alta densidad nutricional y bajo en calorías, lo que ayuda a cubrir los objetivos nutricionales".