

## **NOTA DE PRENSA**

# **El consumo de yogur se asocia a un menor aumento de peso con el tiempo**

**Los últimos estudios confirman la asociación del consumo de yogur con un menor aumento de peso con el tiempo y un menor riesgo de tener sobrepeso u obesidad**

Los beneficios potenciales del consumo de yogur para reducir el aumento de peso con el tiempo han sido confirmados en varios estudios de reciente publicación discutidos hoy en el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública.<sup>1,2</sup> Los científicos han concluido que el consumo habitual de yogur está asociado con una menor ganancia de peso y un menor riesgo de tener sobrepeso u obesidad. En su presentación ante expertos de salud pública presentes en el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública celebrado en España, el profesor Frans J. Kok de la División de Nutrición Humana de la Universidad de Wageningen (Holanda) destacó el rol potencialmente único del consumo diario de yogur en el control del peso. Sin embargo, también ha apuntado a la necesidad de ensayos controlados aleatorios y de estudios que ayuden a entender el mecanismo biológico que lo produce.

“El aumento de las cifras de sobrepeso y obesidad constituyen una gran preocupación en todo el mundo y uno de los principales desafíos para la salud pública en el siglo XXI”, afirma el profesor Kok. “La mayoría de los adultos entre los 18 y 49 años aumentan alrededor de 1 kilo de peso cada año, convirtiendo la prevención del aumento de peso en un verdadero problema de salud pública.”

## **Dos estudios demuestran los beneficios potenciales**

Dos estudios publicados recientemente han demostrado los beneficios potenciales del yogur en el control de peso y la reducción del riesgo de tener sobrepeso u obesidad. En el primer estudio,<sup>1</sup> que evalúa la asociación longitudinal entre el consumo de productos lácteos y cambios en el peso corporal, basado en los datos obtenidos durante 17 años (1991-2008) de los descendientes de los participantes originales en el estudio “ Framingham Heart Study Offspring Cohort”, las individuos que consumían tres o más raciones de yogur a la semana ganaron un 50% menos de peso durante ese período (P=0.03) y tenían alrededor de un 20%

menos de perímetro abdominal al año ( $P=0.008$ ) que las individuos que consumían menos de una ración de yogur a la semana.

El segundo estudio prospectivo hizo un seguimiento a más de 8.500 hombres y mujeres cada 2 años entre 1999 y 2012 para evaluar la asociación entre el consumo de yogur, el aumento de peso anual y el desarrollo de obesidad.<sup>2</sup> Ninguno de los participantes tenía sobrepeso al inicio del estudio; sin embargo, al cabo de un promedio de 6,6 años, 1.860 individuos tenían sobrepeso o estaban obesos. El estudio demostró que los individuos que consumían más yogur (al menos 7 unidades a la semana) tenían menor probabilidad de tener sobrepeso o estar obesos – con al menos un 12% menos de riesgo. “Estos estudios se suman al creciente número de evidencias científicas que sugieren que el yogur puede tener un efecto beneficioso sobre el aumento de peso, pero necesitamos estudios controlados aleatorios para confirmarlo”, comentó el profesor Kok. “También debemos investigar el potencial rol del yogur en la pérdida de peso de individuos con sobrepeso, y estudiar específicamente los efectos del yogur en la reducción de la grasa corporal.”

### **¿Cómo puede el yogur ejercer sus efectos beneficiosos sobre el peso?**

El yogur es rico en muchos nutrientes como proteínas, las vitaminas B-2, B-6 o B-12, calcio, potasio, zinc o magnesio y, además, la acidez del yogur aumenta la biodisponibilidad de nutrientes específicos como el calcio. Una revisión reciente de Jacques y Wang<sup>3</sup> sugiere un número de mecanismos potenciales subyacentes para facilitar la pérdida de peso y grasa corporal, entre ellos, la capacidad del calcio y otros nutrientes (p.e. seroproteínas y caseína, péptidos bioactivos, aminoácidos o ácidos grasos) que se encuentran en abundancia en el yogur, la posibilidad de que el yogur sea más saciante que otros alimentos y, el potencial de las bacterias probióticas en el yogur para interactuar favorablemente con la flora intestinal.

“El yogur es un alimento de alta densidad nutricional y contiene probióticos con beneficios comprobados para la salud,” dice el profesor Kok. “Aunque se requiere más evidencia sobre el beneficio del consumo de yogur en el control de peso, no hay duda de que el yogur encaja bien en una alimentación saludable, ya que es un alimento de alta densidad nutricional y bajo en calorías, lo que ayuda a la población a cubrir sus objetivos nutricionales.”

### **Referencias**

1. Wang H, Troy LM, Rogers GT, et al. Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study. *Int J Obes (Lond)* 2014;38(2):299-305.

2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, et al. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: The SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014 Jun 15. pii: S0939-4753(14)00197-5. doi: 10.1016/j.numecd.2014.05.015. [Epub ahead of print]
3. Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. *Am J Clin Nutr* 2014 May;99(5 Suppl):1229S-34S.

**Sobre la Iniciativa “Yogurt in Nutrition Initiative” (YINI)**

La Iniciativa del Yogur en la Nutrición para una Dieta Equilibrada (YINI en sus siglas inglesas) es un proyecto global de varios años de duración dirigido por el Danone Institute International (DII) en colaboración con la American Society for Nutrition (ASN) y la International Osteoporosis Foundation (IOF), cuyo objetivo es evaluar la evidencia existente sobre el impacto nutricional del yogur. La misión del proyecto es descubrir todos los datos científicos relacionados con el yogur, estimular nuevas investigaciones e identificar las lagunas en nuestro entendimiento de los efectos saludables de esta categoría de alimento para poder compartir esta información con otros profesionales y el público en general. <http://yogurtinnutrition.com>; Twitter : @YogurtNutrition

**Contacto de prensa:**

impresum health & science communication

Frank von Spee

Email: [vonspee@impresum.de](mailto:vonspee@impresum.de)

Tel: +49 (0)40 – 31 78 64 10

Fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64