

NOTA DE PRENSA

El consumo habitual de yogur puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiometabólicas

Crece la evidencia sobre los beneficios del consumo de yogur en la prevención de diabetes tipo 2 y otros factores de riesgo cardiometabólico

Las autoridades sanitarias y los expertos científicos de todo el mundo reconocen la importancia de los productos lácteos como parte de una alimentación saludable y equilibrada. Actualmente, es cada vez mayor la evidencia de que el consumo de yogur en particular, como parte de una alimentación saludable, puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y otros factores de riesgo cardiometabólico. En este sentido, uno de los estudios más recientes sugiere que las personas que consumen yogur habitualmente tienen un 30% menos de probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 que las personas que no lo hacen.¹ En su presentación ante expertos de salud pública en el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública celebrado en España, el doctor André Marette del Instituto del Corazón y del Pulmón del Hospital Laval de Quebec (Canadá) afirmó que ha llegado el momento de reconocer los beneficios para la salud del yogur y de animar a la población a tomar yogur a diario.

“Estudios epidemiológicos recientes demuestran que el consumo de yogur está asociado con una dieta y perfil metabólico de mayor calidad, y que influye positivamente en un menor aumento de peso con los años,” ha dicho el Dr. Marette. “Han surgido nuevos datos que confirman que el consumo de leche fermentada y yogur tiene el potencial de reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.” “El yogur contiene importantes nutrientes y péptidos específicos que podrían tener efectos beneficiosos sobre el metabolismo de la glucosa y la sensibilidad a la insulina, con lo que se reduce el riesgo cardiometabólico.”

Evidencia a favor de la prevención de diabetes tipo 2

Estudios individuales y meta-análisis han evaluado la asociación entre el consumo de yogur y el menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La más reciente revisión sistemática de la literatura – que incluía 7 estudios por grupos de cohortes – demostró una asociación no lineal entre el consumo de yogur y el riesgo de diabetes tipo 2 entre los individuos que

consumían hasta 120 g/día de yogur.² No se observó una mayor reducción del riesgo con un consumo >120–140 g/día.

En un amplio estudio epidemiológico, investigadores de la Universidad de Cambridge observaron la salud de más de 4.000 personas a lo largo de 11 años en el marco del *European Prospective Investigation into Cancer* (EPIC) en la cohorte de Norfolk (Inglaterra). La evaluación de la ingesta de alimentos, usando diarios dietéticos de 7 días completos como periodo de referencia, junto con controles de salud periódicos, han demostrado que los individuos que consumían habitualmente productos lácteos fermentados bajos en grasa (es decir, productos con <4% contenido de grasa, como el yogur – que representa el 87% de todos los productos bajos en grasa consumidos durante el estudio – el queso y la nata agria) tienen un 24% menos de probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 que los individuos que no lo hacen. Y cuando los investigadores examinaron a los consumidores de yogur específicamente descubrieron que los individuos que consumían en torno a 4,5 unidades estándar de yogur cada semana (80 g/día) se benefician de una reducción del 28% del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, en comparación con los individuos que no consumían yogur. “Este estudio confirma que el yogur fue el más potente de todos los productos lácteos investigados en cuanto a la reducción del riesgo de diabetes”, explica el doctor Marette. “Más importante es el hecho de que la asociación entre el consumo de yogur y un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 permanece aún después de hacer los ajustes necesarios por los potenciales factores de confusión.”

Incorporación de yogur a la vida diaria

Aunque los resultados de los estudios epidemiológicos a favor de los beneficios del yogur en la reducción del riesgo cardiometabólico son convincentes, estos estudios se han llevado a cabo en distintos países empleando una gran variedad de metodologías.² Esto significa que no se pueden sacar conclusiones firmes sobre la cantidad de yogur que debe consumirse para reducir el riesgo de diabetes tipo 2. La mayoría de las guías dietéticas nacionales recomiendan consumir entre dos y tres raciones de productos lácteos cada día – incluido el consumo del yogur junto con otros productos lácteos, como parte de una alimentación saludable.

“Al escoger un yogur, hay que buscar productos de bajo aporte energético pero de alta densidad nutricional”, sugiere el Dr. Marette. “Además existe evidencia a favor de los yogures con probióticos que tienen el potencial de actuar sobre la microbiota intestinal, con un impacto favorable sobre las enfermedades relacionadas con la obesidad. Los yogures

elaborados con leche enriquecida con vitamina D pueden potenciar el efecto del yogur sobre la diabetes tipo 2 y la salud en general.”

El Dr. Marette anima a los investigadores a llevar a cabo más estudios prospectivos acerca de los efectos del yogur sobre los factores de riesgo cardiometabólico y a iniciar ensayos clínicos y estudios experimentales para demostrar el efecto causal del yogur en la prevención de diabetes tipo 2 y los mecanismos que subyacen a estos efectos beneficiosos. Este tipo de estudios son necesarios para fortalecer la evidencia de que el yogur como parte de una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y los trastornos cardiometabólicos asociados.

Referencias

1. O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, et al. Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food diary. *Diabetologia* 2014;57(5):909-17.
2. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2013;98(4):1066-83.

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

La Iniciativa del Yogur en la Nutrición para una Dieta Equilibrada (YINI en sus siglas en inglés) 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://yogurinnutrition.com>; [Twitter: @YogurNutrition](https://twitter.com/YogurNutrition)

Contacto de prensa:

impresum health & science communication

Frank von Spee

Email: vonspee@impresum.de

Tel: +49 (0)40 – 31 78 64 10

Fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64