

## **NOTA DE PRENSA**

# **El consumo diario de yogur ayuda a prevenir las enfermedades del corazón**

**Un estudio a nivel europeo demuestra que los adolescentes que consumen leche y yogur tienen menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares**

**Muchos adolescentes están en riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular (ECV) como resultado de tener sobrepeso, tensión arterial elevada o niveles de colesterol altos en sangre. Los resultados de un estudio a nivel europeo sugiere un efecto protector cardiovascular de la leche y el yogur, de manera que las chicas que consumieron estos lácteos de forma habitual tuvieron un menor riesgo de ECV, y tanto las chicas como los chicos tuvieron un menor sobrepeso. “Nuestros datos sugieren que el yogur y la leche pueden desempeñar un papel fundamental en la lucha contra la obesidad y las enfermedades cardiovasculares en los adolescentes,” afirma el profesor Luis A. Moreno de la Universidad de Zaragoza (España), quien ha presentado estos resultados en el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública.**

La obesidad se ha convertido en un problema de proporciones epidémicas que afecta a una gran parte de la población mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de personas obesas casi se ha duplicado en los últimos 35 años. Este problema está afectando cada vez más a la generación más joven: según la OMS, entre un 5% y un 25% de los jóvenes de entre 11 y 13 años (dependiendo del país) tienen sobrepeso en Europa. Estas cifras son particularmente alarmantes teniendo en cuenta que una variedad de complicaciones asociadas con la obesidad también aumentan el riesgo de desarrollar ECV.

El consumo de leche y el yogur tiene el potencial de desempeñar un papel clave para invertir esta tendencia. Esta conclusión resulta del estudio HELENA (Estilos de vida saludables en Europa a través de la nutrición en la adolescencia)<sup>1</sup> presentado por el profesor Moreno. Este estudio transversal ha durado dos años con la participación de 511 adolescentes entre los 12 y 17 años, provenientes de 10 ciudades europeas situadas en Grecia, Alemania, Bélgica, Francia, Hungría, Italia, Suecia, Austria y España, . Aunque estudios anteriores ya

habían demostrado el impacto de la dieta sobre el riesgo de desarrollar ECV, los investigadores del proyecto HELENA buscaban clarificar el papel específico de los productos lácteos, tales como la leche y el yogur, en la reducción de este riesgo. Como una parte del estudio, se evaluaron un número de factores de riesgo en el desarrollo de las ECV, entre ellos el perímetro abdominal, el grosor de los pliegues de la piel, la tensión arterial, la resistencia a la insulina, los niveles de colesterol en sangre y el estado cardiorrespiratorio.

### **Evidencia de los efectos beneficiosos de la leche y del yogur**

El estudio ha demostrado que el consumo de leche y yogur (en este estudio las chicas consumieron un promedio de 88,3 g/día de leche y 14 g/día de yogur, bebidas lácteas basadas en la leche y el yogur) está asociado con un menor riesgo total de desarrollar una ECV en las adolescentes (coeficiente de regresión o coeficiente  $\beta$  estandarizado [ $\beta$ ]  $-0.23$ ;  $P=0.001$ ). Sin embargo, en los chicos el consumo de leche y yogur (los chicos consumieron un promedio de 141 g/día de leche y 11 g/día de yogur, bebidas lácteas basadas en la leche y el yogur) se asoció únicamente a un menor perímetro abdominal ( $\beta -0.176$ ;  $P=0.02$ ), menos grasa corporal ( $\beta -0.154$ ;  $P=0.023$ ) y mejor estado cardiorrespiratorio ( $\beta -0.173$ ;  $P=0.015$ ). Esto significa que, en el caso de los chicos, únicamente tres de los factores de riesgo ECV se redujeron con el consumo de leche y yogur, probablemente debido a las diferencias fisiológicas en los procesos digestivos entre el hombre y la mujer.

Aunque, estrictamente hablando, el estudio HELENA muestra únicamente una correlación entre el consumo de leche y yogur y una disminución del riesgo de ECV, la existencia de una relación de causalidad es posible. Según el profesor Moreno, varios componentes de la leche y del yogur (incluido el calcio dietético) inhiben la lipogénesis y favorecen la lipólisis. También abunda la leucina en los productos lácteos, un aminoácido que probablemente juega un papel en la repartición desde el tejido adiposo al músculo esquelético de la energía obtenida de la dieta, promoviendo así la pérdida de grasa. Un efecto beneficioso similar se atribuye al ácido linoleico conjugado, también presente en los productos lácteos, ya que reduce la masa de tejido adiposo.

“Se podría explicar este efecto por la inducción de la apoptosis<sup>1</sup> de los adipocitos, o la diferenciación y reducción de la acumulación de triglicéridos en los adipocitos o ambas cosas”, dice el profesor Moreno. Además, las proteínas lácteas son superiores a las proteínas vegetales en el soporte de la síntesis de proteínas musculares y se supone que es este mayor anabolismo lo que aumenta el gasto de energía. Y finalmente, pero no menos

---

<sup>1</sup> Modalidad específica de muerte celular, implicada en el control del desarrollo y el crecimiento.

importante, cuando se eliminan de la dieta la leche y los productos lácteos, a menudo son sustituidos por otros alimentos ricos en energía o bebidas azucaradas, que tienden a causar aumento de peso.

“Los científicos están trabajando duramente con el fin de entender cómo los productos lácteos afectan a los factores de riesgo cardiovasculares”, dice el profesor Moreno.

“Nuestros datos confirman fuertemente la hipótesis de que la leche y el yogur son uno de los aliados clave en la prevención de las ECV en adolescentes y en la mejora de la salud pública.”

### **Referencia**

1. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study. *Pediatr Obes* 2014;9(5):401-410.

### **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 con 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