

NOTA DE PRENSA

Las personas que consumen yogur habitualmente ganan menos peso y tienen menos probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2

Según los últimos estudios científicos, las personas que comen yogur todos los días tienen menos probabilidad de ganar peso y desarrollar diabetes tipo 2 que aquellas que no lo hacen. Los expertos presentes en el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública han tratado hoy sobre las últimas evidencias que demuestran los beneficios para la salud de un consumo habitual de yogur y animan a la población a incluir el yogur a diario como parte de una alimentación saludable y equilibrada.

“El yogur es un alimento de alta densidad nutricional que contribuye de distintas maneras a la salud” dijo el doctor André Marette del Instituto del Corazón y del Pulmón del Hospital Laval de Quebec (Canadá). “La mayoría de las guías dietéticas recomiendan entre dos y tres raciones de lácteos al día, y toda la evidencia señala la importancia de incluir el yogur como una de ellas.”

El yogur ayuda a prevenir el aumento de peso

Dos estudios recientes han demostrado los beneficios potenciales del yogur en la prevención del aumento de peso y el riesgo de tener sobrepeso u obesidad. En el primer estudio¹ en el que se han seguido más de 6.500 individuos durante 17 años, los que consumían más de tres raciones de yogur a la semana mostraron ganar un 50% menos de peso durante ese período de tiempo y tener alrededor de un 20% menos de perímetro abdominal que las personas que ingerían menos de una ración a la semana. El segundo estudio demostró que los individuos que consumieron mayor cantidad de yogur (un promedio de al menos un yogur al día) tenían menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad – reduciendo el riesgo en más del 10%.²

“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”, dice el profesor Frans J. Kok de la División de Nutrición Humana de la Universidad de Wageningen de los Países Bajos. “Aunque se necesita más evidencia, estos recientes estudios se suman al creciente volumen de evidencias que sugiere que el yogur puede tener un efecto beneficioso sobre la prevención del aumento de peso.”

El yogur ayuda a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2

Numerosos estudios han confirmado también la relación entre el consumo de yogur y una reducción en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, –una enfermedad, más común entre las personas mayores o los obesos, que conlleva niveles altos de azúcar en sangre . En la revisión más reciente de la literatura científica publicada se encuentra una clara asociación entre el mayor consumo de yogur y una reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en las personas que consumen hasta 120 gramos (aproximadamente un envase estándar) de yogur al día.³ Y en el último estudio publicado, investigadores de la Universidad de Cambridge encontraron que las personas que consumían aproximadamente 4,5 unidades de yogur cada semana se beneficiaron de una reducción del 28% en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.⁴

Los adolescentes también pueden proteger su corazón con el consumo de yogur

Muchos adolescentes se encuentran ya en riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular como consecuencia del sobrepeso, la tensión arterial alta o los altos niveles de colesterol en sangre. Se han presentado en el congreso los resultados de un reciente estudio a nivel europeo⁵, en el que los expertos coinciden en que los jóvenes podrían reducir el riesgo de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular con el consumo habitual de yogur. En este estudio, donde participaron más de 500 jóvenes de entre 12 y 17 años, mostró que las chicas que consumían yogur y leche tenían un menor número de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular que las que no lo hacían y, en el caso de los chicos, los que consumían yogur y leche estaban más delgados y en forma.

La introducción del yogur en la alimentación diaria para mejorar la salud

Según el doctor Marette, al introducir el yogur en una alimentación saludable diaria, recomienda que sea bajo en grasa y con alto contenido proteico. Además, los yogures con probióticos tiene el potencial de actuar sobre los microorganismos del intestino, ayudando a reducir las enfermedades relacionadas con la obesidad, por su parte, los elaborados con leche enriquecida con vitamina D pueden aumentar los beneficios del yogur sobre la salud y la diabetes tipo 2.

“Comer yogur con regularidad constituye una parte importante de una alimentación saludable y equilibrada,” afirmó el profesor Luis A. Moreno de la Universidad de Zaragoza en España. “Al ayudar a prevenir el aumento de peso u obesidad y el desarrollo de diabetes tipo 2, el yogur no sólo ayudará a las personas a cuidar su salud, sino que podría tener un impacto importante en la salud pública.”

Referencias

1. Wang H, Troy LM, Rogers GT, et al. *Int J Obes (Lond)* 2014;38(2):299-305.
2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, et al. *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. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. *Am J Clin Nutr* 2013;98(4):1066-83.
4. O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, et al. *Diabetologia* 2014;57(5):909-17.
5. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. *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 el público en general. <http://yogurinnutrition.com>; [Twitter: @YogurNutrition](https://twitter.com/YogurNutrition)

Contacto de prensa:

impressum health & science communication

Frank von Spee

Correo electrónico: vonspee@impressum.de

Tel: +49 (0)40 31 78 64 10

Fax: +49 (0)40 31 78 64 64