

EL YOGURT, ALIADO DIARIO DE LA SALUD

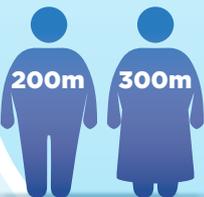
INFORMACIÓN ÚTIL

Estudios observacionales recientes presentados en el 3º Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública reconocen que el consumo de yogurt ejerce efectos positivos en la obesidad, la diabetes de tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (ECV)

NOV. 2014

OBESIDAD ¹

Adultos obesos



En 2008

Niños obesos (<5 años)

> 40m

En 2012

Menos riesgo de obesidad

7 raciones de yogurt a la semana (**una ración diaria**) redujeron el riesgo de convertirse en obeso ⁴

12%

Menos ganancia de peso

Las personas que toman ≥ 3 raciones de yogurt la semana **ganan menos peso** ^{5*}

50%

Contorno de la cintura más pequeño

Las personas que toman ≥ 3 raciones de yogurt a la semana tienen **un contorno de la cintura más pequeño** ^{5*}

20%

DIABETES DE TIPO 2 ²

Personas diabéticas

347m

La OMS calcula que la diabetes será la **7ª causa de muerte** en 2030



Menos riesgo de diabetes

4,5 raciones de yogurt a la semana redujeron el **riesgo de aparición de diabetes de tipo 2** ⁶

28%

ECV ³

Personas que fallecen cada año por ECV > 23m

La **alimentación sana** es esencial para prevenir las ECV



Menos riesgo de ECV



Las adolescentes que consumieron una mediana de 88,3 g/día de leche y 14 g/día de yogurt, y bebidas a base de leche – y yogurt– presentaron **menos riesgo total de ECV** ^{7*}

* en comparación con no consumidores

El consumo regular de productos lácteos tiene un impacto positivo en la salud pública. Por eso, la mayoría de las guías alimentarias europeas recomiendan 2 o 3 raciones de lácteos cada día.

¡ES IMPORTANTE QUE EL YOGURT SEA UNA DE ELLAS!

El yogurt es una fuente concentrada de nutrientes que contribuyen a la salud

Las proteínas, el calcio, los péptidos bioactivos, los aminoácidos y los ácidos grasos parecen facilitar el adelgazamiento y la pérdida de tejido graso ⁵

Las bacterias probióticas interaccionan positivamente con la microbiota intestinal ⁵

Una revisión reciente apunta que el yogurt puede saciar más que otros alimentos ⁹

YOGURT
IN
NUTRITION

INITIATIVE FOR A BALANCED DIET
www.yogurtinnutrition.com

@YogurtNutrition

References: 1. World Health Organisation (WHO), Fact sheet No 311, updated August 2014 2. World Health Organisation (WHO), Fact sheet No 312, reviewed October 2013 3. World Health Organisation (WHO), Fact sheet No 317, updated March 2013 4. Martínez-González 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] 5. 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. 6. 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. 7. 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. 8. EUFIC Review 10/2009 9. Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. Am J Clin Nutr 2014 May;99(5 Suppl):1229S-34S.