

Productos Lácteos Ayudan a Bajar de Peso y a Eliminar la Grasa Abdominal

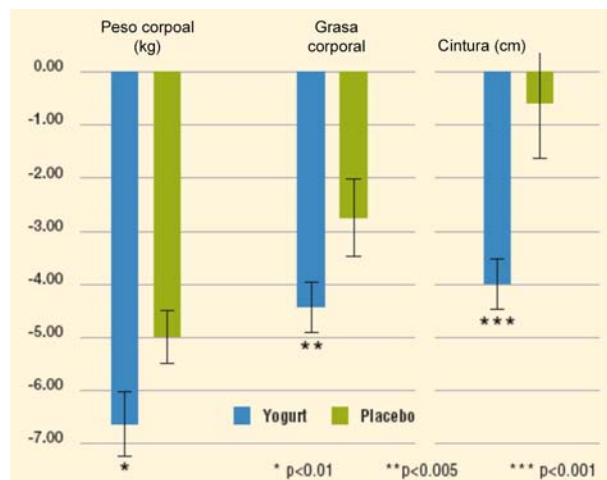
Un solo producto lácteo como el yogurt puede mejorar sustancialmente la cantidad, lugar y tipo de pérdida de peso cuando se consume como una parte de una dieta reducida en calorías.



Un solo producto lácteo como el yogurt puede mejorar sustancialmente la cantidad, lugar y tipo de pérdida de peso cuando se consume como una parte de una dieta reducida en calorías, indica un nuevo estudio dirigido por Dr. Michael Zemel⁴ en Estados Unidos.

En esta última investigación se estudiaron a 34 adultos obesos (con un promedio de BMI de 32.6) a los que se les proporcionaron dietas con 500 calorías menos que su requerimiento energético diario y se les dio a consumir al azar ya sea tres porciones de yogurt cada día o un placebo de postre de gelatina sin calcio junto con una dieta completa que contuviera una porción o menos de un producto lácteo al día. El contenido de calcio de las dos dietas fue de 1077 mg/día y 495 mg/día respectivamente.

Gráfica 1. Cambios en el peso corporal, grasa corporal y cintura después de 12 semanas⁴.



Después de 12 semanas, el grupo que consumió yogurt perdió significativamente más masa corporal y grasa que el grupo placebo, particularmente de la región abdominal –ver Gráfica 1. También tuvieron una presión diastólica significativamente menor (-4.27 vs + 0.07 mm Hg, $p < 0.01$) y una pérdida de masa corporal significativamente menor (1.36 kg vs - 1.96 kg, $p < 0.05$).

Esto se suma a la evidencia clínica, epidemiológica y de laboratorio de esta área. El mecanismo de la acción de reducción de peso aparentemente es resultado de un intercambio intracelular del calcio que afecta el equilibrio lipogénesis/lipólisis, así como a otras bioactividades lácteas y ramificaciones de las cadenas de aminoácidos, las cuales pueden actuar conjuntamente con el calcio para reducir la adiposidad.

Otro nuevo estudio reportó recientemente que el consumo de lácteos en 462 adultos sanos se correlacionó de manera inversamente proporcional al índice de masa corporal, después de controlar una gran variedad de variables de potencial confusión, incluyendo el contenido de proteínas ($p < 0.05$)⁵. Aquellas en las que el consumo de lácteos estaba en los primeros cuartiles (> tres porciones de lácteos/día) tuvo un 22% (hombres) y 11% (mujeres) menos probabilidad de tener sobrepeso comparados con aquellos en los últimos cuartiles, donde un 27% (hombres) y 31% (mujeres) tuvieron menor riesgo de estar obesos.

Una correlación inversa similar se observó entre el aumento de consumo de leche descremada o baja en grasa y los cambios en la grasa corporal ($p = 0.02$) durante un estudio de observación longitudinal realizado en Québec,

que involucró 248 adultos en dos puntos de observación, seis años atrás⁶. Un nuevo estudio en niños de edad escolar mostró una relación inversa entre la frecuencia de consumo de leche entera y masa corporal. Los niños que consumieron uno o menos vasos de leche a la semana tenían el doble de posibilidad de tener sobrepeso que los niños que consumían uno o más vasos de leche al día⁷. El estudio se realizó con 884 niños, en tres escuelas primarias en Italia. La frecuencia de consumo de leche se dividió en cuatro categorías que fueron desde pobre, moderado, regular y alto. Los niños con un alto consumo (por ej., dos vasos de leche al día) tuvieron un índice de masa corporal significativamente menor después de ajustar las variables de potencial confusión ($p=0.003$). En resumen, cuando se consumen alimentos lácteos ricos en calcio y proteínas (como el yogurt) combinados con una dieta reducida en calorías, ayudan a reducir el peso, grasa corporal y presión sanguínea. Para niños, las dietas ricas en lácteos no causan aumento de peso excesivo y deberían maximizar la salud ósea.

Referencias

4. Zemel MB. et al. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2005 Jan 11; [Epub ahead of print].

5. Mirmiran P. et al. Dairy consumption and body mass index: an inverse relationship. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2005 Jan;29(1):115-21.

6. Drapeau V. et al. Modifications in food-group consumption are related to long-term body-weight changes. *Am J Clin Nutr*. 2004 Jul;80(1):29-37.

7. Barba G. et al. Inverse association between body mass and frequency of milk consumption in children. *Brit J Nutr*. 2005 93, 15-19.

Entrevista con el Dr. Zemel

El Dr. Michael Zemel es Profesor de Medicina y Profesor en la Universidad de Nutrición de Tennessee; autor y líder de la investigación de pérdida de peso con yogurt.

¿Qué añadió el nuevo estudio al conocimiento actual?

Ya existe gran evidencia sólida de que la adición de calcio en la dieta produce pérdida de peso, mejora la pérdida de peso en personas con dietas restringidas de energía y que los lácteos tienen mayor efecto que el calcio solo. Pero la mayoría del trabajo con lácteos se ha realizado con una mezcla de alimentos lácteos. Para traducir esto

www.silliker.com.mx



Proporcionamos soluciones integrales para la calidad e inocuidad de sus productos

- **Análisis de alimentos y agua purificada**
 - Análisis microbiológico aplicando métodos tradicionales y automatizados (PCR).
 - Análisis especiales como determinación de Organismos Genéticamente Modificados (GMO's).
 - Análisis instrumentales para la determinación de conservadores, vitaminas, perfil de azúcares y minerales, entre otros.
 - Análisis químicos para la determinación de tablas nutrimentales incluyendo los ácidos grasos CIS-TRANS.
- **Auditorías de GLP, GMP y HACCP a plantas procesadoras y centros de distribución de alimentos**
- **Consultoría**
- **Estudios de Vida de Anaquel y Evaluación Sensorial**
- **Programa de administración y certificación de proveedores**
- **Capacitación**
 - Cursos
 - Videos

American Quality Lab, S.A. de C.V.
 Carlos B. Zetina 138,
 11870 México, D.F.
servicioalcliente@silliker.com.mx
 Tel.: (+52 55) 5273 5077
 Fax: (+52 55) 2614 1142

Carretera al Campo Militar
 No. 305, Interior B.
 Col. San Antonio de la Punta.
 C.P. 76135 Querétaro, Qro.
servicioalclienteq@silliker.com.mx
 Tel.: (+52 442) 216 1623, 216 1633



en una recomendación práctica se necesita reconocer que no todos necesariamente quieren aumentar su consumo de leche. Por eso fue alentador encontrar que el yogurt tiene el mismo impacto.

¿Qué tan fuerte es el efecto específico de lácteos?

Los lácteos tienen aproximadamente un doble efecto que el calcio solo. En este estudio, los productos lácteos produjeron mayor pérdida de peso que una dieta sólo restringida en calorías y 60% mayor pérdida de grasa, particularmente grasa abdominal.

¿Qué tan cerca está Ud de identificar qué compuesto de los lácteos tiene este efecto específico?

Hemos hecho progresos. Se pueden eliminar el total de proteínas y probablemente el contenido de fósforo, porque en estudios donde se controlaron estos nutrientes en animales y algunos humanos no produjeron ninguna diferencia. Pero existe evidencia que se pueda relacionar con la calidad de la proteína, particularmente una cadena ramificada de aminoácidos (especialmente leucina). Podría también provenir de bioactividades tales como la enzima convertidora angiotensina.

Parece paradójico que el calcio tenga sus efectos mediante la supresión de calcitriol, cuando se ha dado mayor importancia en tener una cantidad adecuada de vitamina D.

Si, pero estamos hablando de calcitriol, no de la vitamina D. El papel de la vitamina D es mejorar la absorción del calcio cuando no existe cantidad adecuada de calcio en la dieta y se debe preguntar a qué costo lo hace.

Es probablemente análogo a la situación con insulina, la necesitamos, pero los humanos parecen trabajar mejor cuando se tiene una cantidad mínima para tener un metabolismo óptimo.

La mayoría de las personas en nuestras sociedades están consumiendo cantidades inadecuadas de calcio y productos lácteos y estamos viendo las consecuencias en términos de aumento en los niveles de obesidad e hipertensión. Conforme normalizamos el consumo de calcio y lácteos, se optimiza el sistema de la vitamina D circulante junto con otros nutrientes lácteos.

Entonces, ¿Hay una nivel adecuado de consumo de lácteos?

En términos de reducir peso, los datos muestran que consumir más de 3 a 4 porciones al día tiene un efecto adicional

en la reducción de peso. En estudios con animales se obtuvo una respuesta regular respecto al consumo de calcio aproximadamente equivalente a 1500 mg/día en humanos. De manera que esto es un descubrimiento más nutricional que farmacéutico para aquellos que consumen cantidades inadecuadas de productos lácteos y de calcio.

¿Existe alguna evidencia de especificidad de edad o género?

Hemos pensado mucho sobre esto pero por el momento no se tiene una visión completa. Existen datos epidemiológicos de niños y adolescentes pero no se han hecho estudios clínicos.

Conforme he leído toda la evidencia, mi sentir es que se ve un mayor efecto en mujeres y Afro-Americanos que en hombres y caucásicos. Pero debido a que el impacto es mayor en los últimos grupos, esto puede ser solo un reflejo del hecho de que las mujeres y Afro Americanas para comenzar, consumen generalmente cantidades inadecuadas de calcio y por eso tienen mayor mejora.

En total, ¿Existe evidencia clínica suficiente para su aplicación?

A pesar de que el número de análisis clínicos son limitados, ese número está creciendo, e incluye un nuevo análisis multi-central que está por reportarse, en el que se confirma lo que ahora es muy consistente y da una amplia visión de los estudios epidemiológicos, en animales y humanos. También hay datos nuevos de animales y humanos que muestran que el calcio y los lácteos inhiben recobrar peso y grasa después de un programa de reducción de peso.

Desde mi punto de vista no existe duda de que ya está listo para utilizarse en gestiones clínicas y prevención en la comunidad. Esto incluye que ni los más escépticos creen que consumir 3 a 4 porciones de lácteos al día pueda afectar adversamente su peso. Así lo peor sería que estaría añadiendo una fuente densa de nutrientes que también ofrece cierta protección contra la osteoporosis, hipertensión y cáncer de colon.

Fuente:
Dairy Nutrition News
Dairy Australia, Abril 2005.

Traducción: I.A. Violeta Morales V.

