

## ¿ES EL YOGUR EL DISTINTIVO DE UNA DIETA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLES?

Tres preguntas para el Dr. Angelo Tremblay:

### 1. ¿Qué efecto tiene el consumo de yogur sobre nuestra ingesta diaria de alimentos?

Los consumidores habituales de yogur, comparados con quienes no consumen o consumen muy poca cantidad de este producto, toman mayores cantidades de nutrientes esenciales y sus ingestas se aproximan más a las recomendaciones nutricionales (p. ej. las recomendaciones del IOM). Por ejemplo, comparados con quienes no los comen, los consumidores de yogur tienen un 47%, un 55%, un 38% y un 34% menos probabilidades de presentar ingestas inadecuadas de vitaminas B2 y B12, calcio, magnesio y zinc, respectivamente<sup>1</sup>.



Photo: © Mathieu Dupuis

### 2. ¿Cómo se explica que las personas que consumen yogur regularmente tengan un peso estable a lo largo del tiempo?

Existen cuatro posibles mecanismos que han sido identificados en la literatura científica<sup>2</sup>. En primer lugar, el consumo de yogur está asociado a otros comportamientos saludables. Así, las personas que toman yogur regularmente hacen más ejercicio. Además, pasan por un proceso que se conoce como sustitución: los yogures y los productos lácteos sustituyen alimentos que son menos saludables, lo que tiene un efecto beneficioso indirecto sobre el peso corporal. Un estudio reciente<sup>3</sup> sugiere que una merienda con menor contenido energético y más proteínas, como el yogur, podría ser una estrategia nutricional eficaz para mejorar el control del apetito y la ingesta de energía en las mujeres sanas. Pero el yogur también posee efectos directos principalmente a través de los nutrientes que contiene, como el calcio y las proteínas de origen lácteo, que en ambos casos influyen en el control del apetito y el metabolismo energético. La textura del yogur, su estructura y, en particular, su matriz de proteína también influyen en el metabolismo energético, independientemente del calcio y otros nutrientes que pueda contener, como la fibra o los azúcares añadidos. Por último, las bacterias vivas presentes en el yogur son otros factores que podrían explicar los efectos beneficiosos de su consumo en la forma en la cual el cuerpo metaboliza los nutrientes. A este respecto, los últimos datos sugieren que algunos suplementos probióticos facilitan el control del apetito y aumentan la pérdida de peso cuando se emplean dentro de un programa de adelgazamiento.

### 3. ¿Por qué sugiere que el yogur puede considerarse como el distintivo de una dieta y un estilo de vida saludables?

La experiencia obtenida con las investigaciones realizadas en el marco del Quebec Family Study nos dice que el consumo de yogur podría ser «el distintivo de una dieta y un estilo de vida saludable». De hecho, las mujeres que consumen yogur presentan una mejor composición de macronutrientes en su dieta que las que no lo consumen; también hacen más ejercicio y muestran patrones de alimentación que son más compatibles con un peso corporal estable. Esto concuerda con los resultados del estudio Infonege, que demuestra que los consumidores de yogur son más proclives a asumir un patrón dietético prudente, que es una variación práctica de

<sup>1</sup> Wang H, et al. Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. *Nutr Res* 2013; 33(1):18-26.

<sup>2</sup> 3<sup>rd</sup> Yogurt Summit: targeting weight management (Summary Report). Boston 2015. <http://www.yogurtinnutrition.com/3rd-yogurt-summit-targeting-weight-control-summary-report/>

<sup>3</sup> Ortinau CL, et al. Effects of high-protein vs. high-fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. *Nutr J* 2014; 13(1):97.

la dieta mediterránea rica en fruta, verdura, frutos secos, cereales integrales, legumbres, productos lácteos bajos en grasa, pescado y cortes magros de carne, mientras que las personas que no lo consumen tienden a mostrar un patrón occidental<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup>Cormier H, *et al.* Association between yogurt consumption, dietary patterns, and cardio-metabolic risk factors. Eur J Nutr 2015 Mar 15.