

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

El yogur pasa por ser un alimento saludable y forma parte de la dieta de muchas personas en todo el mundo. Las investigaciones actuales demuestran que el consumo de yogur puede considerarse como un distintivo de una dieta y un estilo de vida saludables. Estos hallazgos se expusieron en el marco de un encuentro titulado ***Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives*** (Beneficios del consumo de yogur: descubrimientos y perspectivas internacionales), organizado por la Yogurt in Nutrition Initiative for a Balanced Diet (YINI) y celebrado el 22 de octubre en el marco de la XII Conferencia Europea sobre Nutrición de la Federación de Sociedades Europeas de Nutrición (FENS, por sus iniciales en inglés).

Moderados por el profesor Raanan Shamir (Facultad de Medicina de la Universidad de Tel Aviv, Israel) y el profesor Andrew Prentice (MRC International Nutrition Group, London School of Hygiene & Tropical Medicine, Reino Unido), los ponentes hicieron un repaso a **los hallazgos de las últimas investigaciones sobre los beneficios potenciales del consumo de yogur para la calidad nutricional de la dieta, para mantener un peso corporal saludable y para reducir el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2.**

El **Dr. Angelo Tremblay** (Doctor en el Departamento de Quinesiología de la Universidad de Laval, Canadá) ofreció un resumen de las principales conclusiones extraídas de los estudios de observación de cohortes realizados en diferentes continentes (Norteamérica, Suramérica y Europa). Estas conclusiones apuntan a que **el consumo de yogur está asociado a un patrón de alimentación y un estilo de vida saludables.** ¿En qué datos se basa esta conclusión?

- En cuanto al contenido nutricional: Comparados con las personas que no lo consumen, los consumidores de yogur ingieren más cantidad de nutrientes esenciales, como minerales (calcio, potasio, magnesio, zinc), vitaminas (B2, B12, D) y proteínas, así como menor cantidad de grasas, tanto totales como saturadas^{1,2}.
- En cuanto a la ingesta de alimentos: Entre los niños, los que consumen frecuentemente yogur presentan una dieta con una calidad considerablemente mayor que la de los niños que lo consumen con escasa frecuencia. Concretamente, consumen más fruta, cereales integrales y leche, lo que indica un mayor grado de cumplimiento de las directrices sobre alimentación³.
- En cuanto a los hábitos alimenticios: Los consumidores de yogur suelen comer menos carne, patatas fritas y alimentos fritos, carnes procesadas y rojas, pizzas, aperitivos, refrescos o alcohol⁴.

Estos resultados sugieren que el consumo de yogur está asociado a una dieta de mayor calidad.

A continuación, el **Dr. Richard Atkinson** (Doctor en la Facultad de Patología de la Universidad Commonwealth de Virginia, EE. UU.) expuso las conclusiones de un reciente estudio sistemático⁵ que investigó la relación entre el consumo de yogur y el aumento de peso. El análisis de siete estudios transversales en los que participaron más de 14.000 personas puso de relieve un efecto beneficioso del consumo de yogur en uno o más indicadores de peso/composición corporal (peso corporal, IMC, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa corporal, perímetro abdominal o indicadores

¹ Keast DR, *et al.* Associations between yogurt, dairy, calcium, and vitamin D intake and obesity among U.S. children aged 8-18 years: NHANES, 2005-2008. *Nutrients* 2015; 7(3):1577-93.

² 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.

³ Zhu Y, *et al.* The associations between yogurt consumption, diet quality, and metabolic profiles in children in the USA. *Eur J Nutr* 2015; 54(4):543-50.

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

⁵ Eales J, *et al.* Is consuming yoghurt associated with weight management outcomes? Results from a systematic review. *Int J Obes (Lond)*. In press.

basados en varios de los parámetros anteriores relacionados con el peso). **El consumo regular de yogur estaba asociado con un menor aumento de peso a lo largo del tiempo, lo que se traducía en un mejor IMC^{5,6}. Concretamente,** las personas que comían yogur regularmente (al menos siete raciones a la semana) tenían como mínimo un 20% menos de riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad⁷. **Basándose en estos hechos, el Dr. Atkinson concluyó que la evidencia es sugestiva que el yogur como parte de un programa de pérdida de peso o mantenimiento de peso va a tener un beneficio.**

Por último, el Dr. Jordi Salas-Salvadó se centró en el posible efecto del consumo de yogur para la prevención de la diabetes de tipo 2 (DT2). Hizo un repaso a las evidencias publicadas recientemente y que apuntan a que la ingesta frecuente de yogur guarda una correlación constante y negativa con el riesgo de DT2 en personas jóvenes, de mediana edad y mayores, y que esta asociación era independiente del contenido de grasa de la dieta^{8,9}. Por ejemplo, se había observado una reducción del 17% en la incidencia de la diabetes en las personas que comían tres raciones o más de yogur a la semana⁸. Además, la sustitución de una ración de aperitivos «poco saludables», como una combinación de galletas y chocolate o galletas integrales y bollería casera, por una ración de yogur al día también se asociaba a una menor incidencia de la DT2⁹. **En general, estas observaciones sugieren que el consumo regular de yogur se asocia a un menor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.**

Por último, pero no menos importante, varios estudios recientes realizados en diferentes países demuestran, según el Dr. Angelo Tremblay, que el consumo de yogur también se asocia a un estilo de vida más saludable. De hecho, los consumidores adultos de yogur tienen un 40% más de probabilidades de hacer ejercicio (dos horas o más a la semana) y un 30% menos de probabilidades de fumar que quienes no consumen yogur¹⁰. Los consumidores de yogur (cuatro veces o más por semana) conocen mejor la relación entre la alimentación y la salud que los que no lo comen^{11,12}.

En resumen, el consumo de yogur está asociado a una dieta de mayor calidad, una mejor gestión del peso corporal, un menor riesgo de desarrollar diabetes y un estilo de vida más activo, lo que sugiere que el consumo regular de yogur puede aportar numerosos beneficios desde el punto de vista de la nutrición y la salud.

Acerca de YINI

Yogurt in Nutrition Initiative es un proyecto colaborativo internacional y plurianual encabezado por el Danone Institute International en colaboración con la American Society for Nutrition y la International Osteoporosis Foundation, y su objetivo es evaluar las pruebas científicas actuales sobre los efectos nutricionales del yogur. La meta que persigue el proyecto es poner de relieve datos científicos relacionados con el yogur, fomentar nuevas investigaciones e identificar lagunas en nuestros conocimientos sobre los efectos de este alimento para la salud con el fin de compartir esta información con los profesionales y el gran público.

⁵ Mozaffarian D, et al. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med* 2011; 364(25):2392-404.

⁷ Martínez-González MA, et al. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: the SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24(11):1189-96.

⁸ Chen M, et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. 2014; 12:215.

⁹ Díaz-López A, et al. Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. *Eur J Nutr* 2015 Feb 7.

¹⁰ D'Addezio L, et al. Sociodemographic and lifestyle characteristics of yogurt consumers in Italy: Results from the INRAN-SCAI 2005-06 survey. *Med J Nutrition Meta* 2015; 8(2):119-29.

¹¹ Possa G, et al. Probability and amounts of yogurt intake are differently affected by sociodemographic, economic, and lifestyle factors in adults and the elderly-results from a population-based study. *Nutr Res* 2015; 35(8):700-6.

¹² Fisberg M, et al. Lifestyle of Brazilian Adults: Consumers and non consumers of yogurt. *FASEB J* 2015; 29(1), suppl 734.12