

El consumo habitual de yogur no mejora la salud

Las recomendaciones dietéticas apoyan el consumo de productos lácteos como parte de una dieta saludable. Sin embargo, tras analizar la relación entre la ingesta regular de yogur y la calidad de vida relacionada con la salud, un estudio español en más de 4.000 personas sostiene que no se asocia con la mejora de los parámetros físicos y mentales analizados.

SINC

20/4/2015 10:45 CEST



Las principales directrices dietéticas en España y otros países apoyan el consumo de productos lácteos como parte de una dieta saludable. / [Diego](#)

Desde hace años numerosas investigaciones apuntan los efectos beneficiosos de tomar yogur con frecuencia aunque su eficacia no está probada. De hecho, hasta el momento pocos estudios habían examinado específicamente el efecto del consumo de este producto en la salud.

Ahora, un nuevo trabajo realizado en España evalúa si es cierta la asociación entre el consumo regular de yogur y la mejora física y mental de la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), medida a partir del cuestionario SF-12,

en la población adulta.

El estudio, liderado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, analizó la relación entre el consumo de yogur y el cambio en la puntuación obtenida en el test en un periodo de 3,5 años en una muestra de 4.445 personas de la población española mayor de 18 años.

“Las personas que consumieron de forma habitual yogur no tuvieron una mejora significativa en su puntuación en el componente físico de la calidad de vida”

“El consumo habitual de yogur no se asoció con la mejora de la calidad de vida relacionada con la salud”, explica a Sinc Esther López-García, primera autora de la investigación. “Para investigaciones futuras se deben utilizar instrumentos más específicos que puedan aumentar la probabilidad de encontrar un beneficio potencial de este alimento”.

Los resultados, publicados en el *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, fueron también nulos cuando se estudió esta asociación en individuos sin enfermedades diagnosticadas, que nunca habían fumado y que seguían más la dieta mediterránea, es decir sin factores de riesgo que pudieran enmascarar la relación estudiada.

“En comparación con las personas que no comían yogur, los que consumieron de forma habitual este producto lácteo no tuvieron una mejora significativa en su puntuación en el componente físico de la calidad de vida, y aunque se apreció una pequeña mejora en el componente mental, no fue estadísticamente significativa”, añade López-García.

En la actualidad, las declaraciones de propiedades saludables en los alimentos deben evaluarse científicamente de acuerdo con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (n. 1924/2006).

Además, el departamento de Agricultura de EE UU revisa dichas declaraciones propuestas por la industria alimentaria, para permitir o

rechazar el uso de esas afirmaciones con fines comerciales. Este trabajo añade nueva información para evaluar las declaraciones de la industria láctea.

Las declaraciones de propiedades saludables en los alimentos deben evaluarse científicamente de acuerdo con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria

El yogur en la dieta

Las principales directrices dietéticas en España y otros países apoyan el consumo de productos lácteos como parte de una dieta saludable. “Esto es así porque la mayoría de los estudios se han centrado en el efecto en conjunto, pero sería interesante evaluar la asociación independiente entre cada tipo de producto y los indicadores globales de salud”, apunta la investigadora.

Hasta el momento, varias investigaciones sugerían que el consumo de yogur podría influir, directa o indirectamente, en la CVRS. Para los expertos, uno de los motivos podría estar detrás de su riqueza en calcio, que protege los huesos, por lo que podría ser bueno para combatir las enfermedades osteomusculares, uno de los trastornos de mayor impacto negativo sobre la calidad de vida.

De forma más específica su ingesta se ha asociado con un menor aumento de peso (Wang et al., 2014), una presión arterial más baja (Ralston et al., 2012 y Soedamah-Muthu et al., 2012) y menor tasa de enfermedades cardiovasculares (Soedamah-Muthu et al., 2011).

Referencias bibliográficas:

Esther Lopez-Garcia; Luz León-Muñoz; Pilar Guallar-Castillon; Fernando Rodríguez-Artalejo. ‘Habitual Yogurt Consumption and Health-Related Quality of Life: A Prospective Cohort Study’. *J Acad Nutr Diet.* 2014

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.

Ralston RA, Lee JH, Truby H, Palermo CE, Walker KZ. A systematic review and meta-analysis of elevated blood pressure and consumption of dairy foods. *J Hum Hypertens*. 2012;26(1):3-13.

Soedamah-Muthu SS, Verberne LD, Ding EL, Engberink MF, Geleijnse JM. Dairy consumption and incidence of hypertension: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension*. 2012;60(5):1131-1137.

Soedamah-Muthu SS, Ding E, Al-Delaimy W, et al. Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: Dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr*. 2011;93(1):158-171.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

YOGUR | DIETA | SALUD | CALIDAD DE VIDA | LECHE |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

