

Entrenamiento de fuerza + Yogurt griego: una dupla que modula la inflamación sistémica



Población:

30 Hombres jóvenes sanos (18 a 25 años) con porcentaje normal de grasa (< 25 %)



Intervención:

Grupo intervención (GI) (n 15):

200 g yogurt griego (0 % grasa) post-ejercicio, 3 veces/día en días de entrenamiento

150 g yogurt griego (0 % grasa), 2 veces/día en días de descanso

Control (GC) (n 15):

Pudín de carbohidratos isoenergético, mismas calorías y horarios

Resultados:

Marcadores inflamatorios en reposo:

IL-6 (proinflamatoria):

↓ en GI a la semana 12 (p=0,027 vs semana 1)

IL-1 β (proinflamatoria):

↓ en ambos grupos a semana 12 vs basal

Proteína C reactiva:

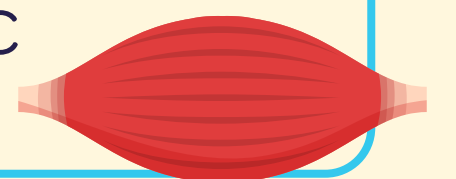
↑ transitorio en ambos grupos en semana 1 (respuesta aguda al inicio del entrenamiento), normalizado a semana 12

IL-10 (antiinflamatoria):

Sin cambios relevantes entre grupos, tendencia ↑ en GI

Composición corporal:

GI ↑ más la masa libre de grasa que GC (+2,4 kg vs +1,3 kg)



El consumo de yogurt griego post-ejercicio potencia las adaptaciones antiinflamatorias del entrenamiento de resistencia, reduciendo IL-6 y atenuando el aumento de TNF- α