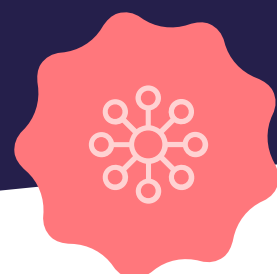


¿Grasas saturadas de lácteos: riesgo o protección?

Evidencia de la cohorte STANISLAS

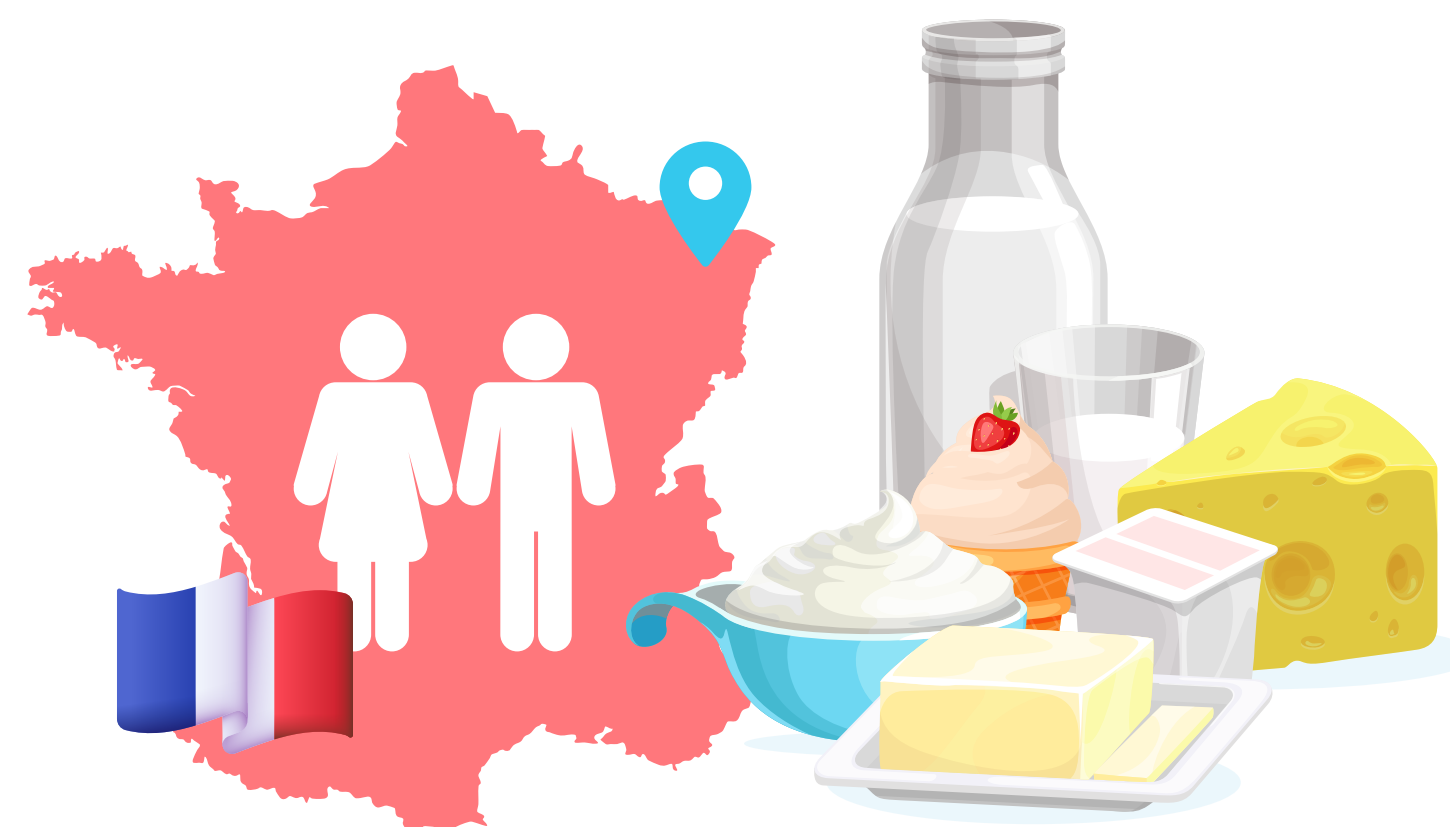


Población:

Cohorte STANILAS (Lorraine, Francia)

1619 Hombres y mujeres
(edad mediana: 56 años)

Libres de enfermedades agudas o crónicas



Exposición:

Consumo de lípidos y grasas saturadas de productos lácteos y fuentes de grasa láctea (leche, yogur, quesos, mantequilla, crema o postres lácteos)

Resultados:

Las grasas saturadas de la mantequilla se asociaron con **menor riesgo** de:



Hipertrigliceridemia - 4 %

LDLc elevado - 4 %

No-HDLc elevado - 5 %

ApoB elevado - 7 %



Las grasas saturadas del yogurt se asocia con **menor riesgo** de:

ApoB elevado - 8 %

Las grasas saturadas de los lácteos no se asociaron con síndrome metabólico, prediabetes/diabetes, disfunción diastólica, ni grosor de la íntima-media carotídea



Los ácidos grasos saturados provenientes de lácteos, evaluados en su matriz alimentaria específica, muestran efectos neutros o beneficiosos sobre la salud cardio-metabólica