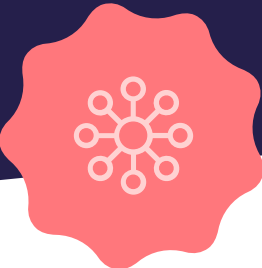
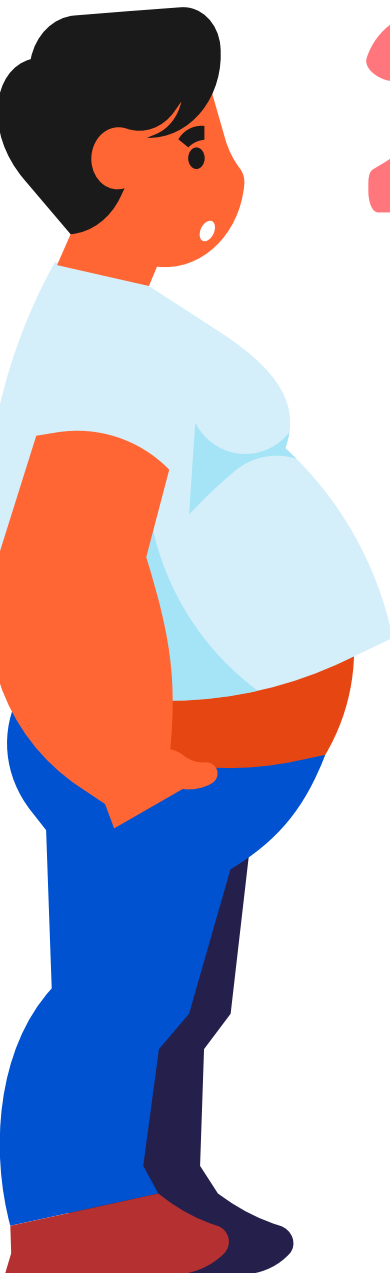


Lácteos bajos en grasa fortificados con vitamina D₃ y función hepática en adultos con obesidad abdominal



Ensayo clínico aleatorizado, cuádruple ciego



289 Adultos (30 a 50 años)
Perímetro de cintura: 94 ± 9 cm

Intervenciones:

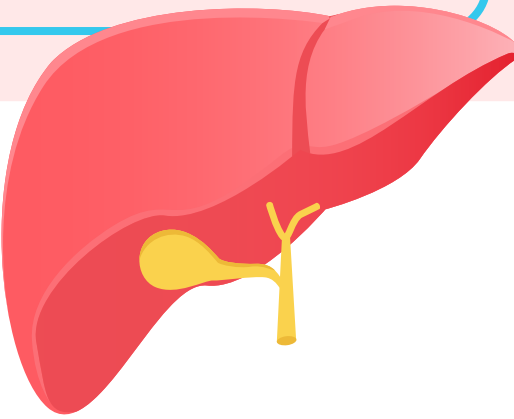
Cuatro grupos:

 Leche fortificada* (200 ml/d) (n = 73)	 Leche no fortificada (200 ml/d) (n = 73)
 Yogurt fortificado* (150 ml/d) (n = 69)	 Yogurt no fortificado (150 ml/d) (n = 74)

 **Duración:** 10 semanas
 *: 1500 IU de vitamina D₃ nanoencapsulada

Resultados clave:

 Vitamina D sérica en grupos fortificados	(p < 0,001)
 Fosfatasa alcalina significativa en leche fortificada y en grupos control de leche/yogurt	(p < 0,001)
 ALT significativa en leche fortificada	(p = 0,003)
 AST significativa solo en leche fortificada	(p = 0,047)
Sin cambios relevantes en yogurt fortificado para ALT/AST	



El consumo de leche baja en grasa fortificada con 1500 IU de vitamina D₃ mejora los niveles séricos de vitamina D y reduce biomarcadores hepáticos en adultos con obesidad abdominal