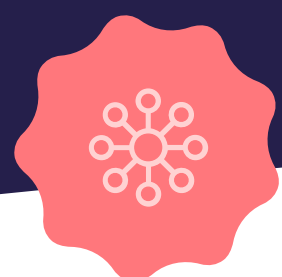


Queso enriquecido con vitamina D

Un aliado para la salud ósea en mujeres posmenopáusicas



Población:



Ensayo clínico aleatorizado controlado ciego simple

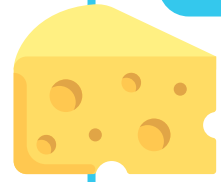
79 Mujeres posmenopáusicas (55 a 75 años)

Intervención:

Grupo intervención (n = 40)

 60 g/día de queso Gouda **reducido en grasa, enriquecido** con 5,7 µg vitamina D₃

Grupo control (n = 39)

 60 g/día de queso Gouda **reducido en grasa no enriquecido**

Duración:



8 semanas en invierno con exposición solar mínima

Resultados clave:

Vitamina D sérica (25(OH)D)

↑ **+23,4 nmol/L** en mujeres con insuficientes (< 50 nmol/L) y ≤ 5 años posmenopausia (p = 0,022)

↑ **+13,4 nmol/L** en mujeres con insuficientes y > 5 años posmenopausia (p < 0,001)

Marcadores de resorción ósea (TRAP-5b)

↓ en mujeres insuficientes y ≤ 5 años posmenopausia (p = 0,004)

Hormona paratiroidea (PTH)

↓ significativa en mujeres insuficientes y ≤ 5 años posmenopausia (p < 0,001)

Marcadores de formación ósea (Osteocalcina [OC] y Propéptido amino terminal del procolágeno tipo 1 [P1NP])

↑ en mujeres suficientes y ≤ 5 años posmenopausia (OC +12,6 ng/mL; P1NP +6,24 ng/mL ambos p < 0,01)



El queso enriquecido con vitamina D puede mejorar el metabolismo óseo y reducir el riesgo de pérdida ósea en mujeres posmenopáusicas tempranas con insuficiencia de vitamina D