

El consumo diario de yogurt simbiótico mejora la resistencia a la insulina y la presión arterial en adultos con síndrome metabólico



Población:

44 **Adultos** con síndrome metabólico (criterios ATP III) (30 a 50 años)

Edad $\approx 44,7 \pm 3,4$ años
IMC entre 31 a 33 kg/m²



Métodos:

Diseño
Ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo

Intervención
300 g/d yogurt simbiótico (*Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus pentosus* (2×10^8 UFC), levadura *Chloromyces marcosianus* y extractos naturales)



 **12 semanas consecutivas**

Control
300 g/d de yogurt regular (misma cantidad, sin probióticos/prebióticos)

Cumplimiento
> 70 %, verificado por registros dietarios y llamadas semanales



Resultados:

Parámetro	Control	Intervención	Parámetro	Control	Intervención
Glucemia en ayunas (mg/dl)*	-5,68	-12,77	Relación cintura/cadera*	+0,03	-0,001
Insulina (mg/dl)*	-0,15	-2,31	Presión sistólica (mmHg)*	+10,78	-0,001
HOMA-IR*	-0,14	-0,87	TG y HDL-C	Sin cambios significativos	

- Reducción relativa estimada en HOMA-IR: ≈ 65 % frente al control
- No se reportaron eventos adversos

* $p < 0,05$



El consumo diario de yogurt simbiótico durante 12 semanas **mejora la resistencia a la insulina, reduce la presión arterial sistólica y el índice cintura-cadera** en adultos con síndrome metabólico