

Yogurt descremado y función inmune: un ensayo clínico cruzado en mujeres con IMC elevado



Población:

20

de 39 mujeres
sanas premenopáusicas
analizadas

Edad entre 56 a 64 años

IMC entre 31 a 33 kg/m²



Intervención:



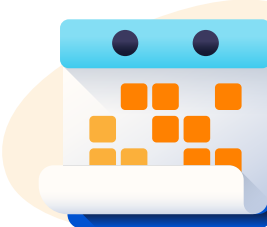
Diseño

Ensayo clínico aleatorizado,
cruzado, controlado.

Aleatorización

Intervención: 12 oz/día de
yogurt descremado

Control: 12 oz/día de pudín
de soja isocalórico



4 semanas de
intervención

4 semanas
de lavado

Cruce de
grupos

Resultados:



No hubo diferencias
significativas en la
proporción de células Th17
circulantes en el grupo de
yogurt y el grupo control

IL-10 plasmática:

Se mantuvo con
yogurt; disminuyó
significativamente
con control (p = 0,043)

IL-6 plasmática:

Tendencia a aumento
con control, sin
cambios con yogurt
(p = 0,068)

Otros biomarcadores:

(TNF- α , IFN- γ , calprotectina
fecal, glucosa, HOMA-IR):
sin cambios relevantes

El yogurt “mantiene”
**biomarcadores
antiinflamatorios** (IL-10,
Treg) frente a la reducción
inducida por el control



El consumo de yogurt descremado mantiene la homeostasis inmune (IL-10, Treg) frente a un control no lácteo, apoyando su rol como alimento funcional en mujeres con sobrepeso/obesidad