

Leche y yogurt bajos en grasa fortificados con vitamina D₃ reducen la inflamación sistémica en adultos con obesidad abdominal



Población:

280 Adultos con **obesidad abdominal**
52 % mujeres (30 a 50 años)



Resultados:

Efecto significativo en los grupos fortificados



↓ Neutrófilos (%):

Leche: 7,4 %
Yogurt: 5,8 % (p < 0,001)

↑ 25(OH)D sérico:

Leche: +5,0 ng/mL (p < 0,001)
Yogurt: +6,8 ng/mL (p < 0,001)

↓ RDW* (%):

Leche: 1,63 %
Yogurt: 1,60 % (p < 0,001)

*Red Cell Distribution Width

↓ Plaquetas:

Leche: 53,1 ×10⁹/L
Yogurt: 56,9 ×10⁹/L (p < 0,001)

Proteína C reactiva:

Ligera reducción no significativa en leche, significativa en yogurt (p = 0,005)

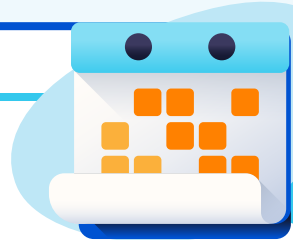
Intervención:

Diseño

Ensayo clínico aleatorizado, multicéntrico, doble ciego, paralelo

Aleatorización

- **Yogurt simple** (150 g)
- **Yogurt fortificado** con 1500 UI/día vitamina D₃ nanoencapsulada (150 g)
- **Leche fortificada** con 1500 UI/día vitamina D₃ nanoencapsulada (200 ml)



10 semanas de intervención



El consumo diario de leche o yogurt bajos en grasa fortificados con vitamina D₃ durante 10 semanas reduce significativamente los marcadores de inflamación sistémica en adultos con obesidad abdominal