

Grasa láctea y riesgo cardiometabólico: Un ensayo clínico aleatorizado



Población:

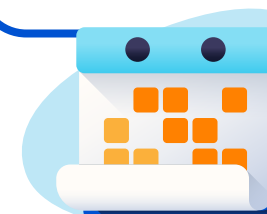
72

Adultos con
síndrome metabólico
(18 a 75 años)

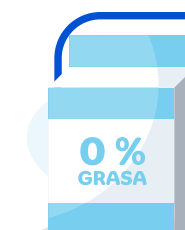
Intervención:

Diseño

Análisis exploratorio de un
ensayo clínico aleatorizado



12 semanas de
intervención



Dieta limitada en lácteos

(≤ 3 porciones/semana de leche descremada)
(0 g/d grasa láctea)



Dieta rica en lácteos bajos en grasa

(3,3 porciones/día de leche, yogurt y queso
bajos en grasa) (8 g/d grasa láctea)



Dieta rica en lácteos enteros

(3,3 porciones/día de leche entera, yogurt y
queso enteros) (29 g/d grasa láctea)

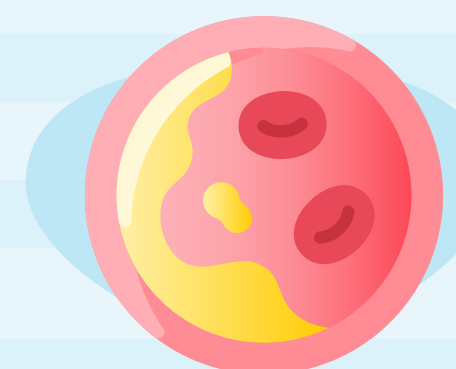


Resultados:

Perfil lipídico

Sin diferencias significativas entre grupos en:

- Colesterol total
- LDL
- HDL
- Triglicéridos
- Ácidos grasos libres
- 38 fracciones lipoproteicas



Presión arterial

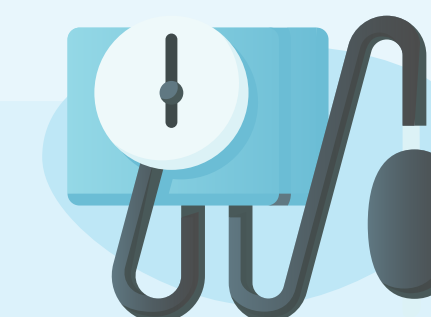
Sistólica: Sin cambios

Diastólica:

Limitada: $+2,5 \pm 8,2$ mmHg

Bajo en grasa: $-1,6 \pm 8,6$ mmHg

Entero: $-5,4 \pm 16,1$ mmHg



El consumo de lácteos enteros (3,3 porciones/día) no afecta el perfil lipídico ni la presión arterial en comparación con lácteos bajos en grasa o dieta limitada en lácteos, en adultos con síndrome metabólico