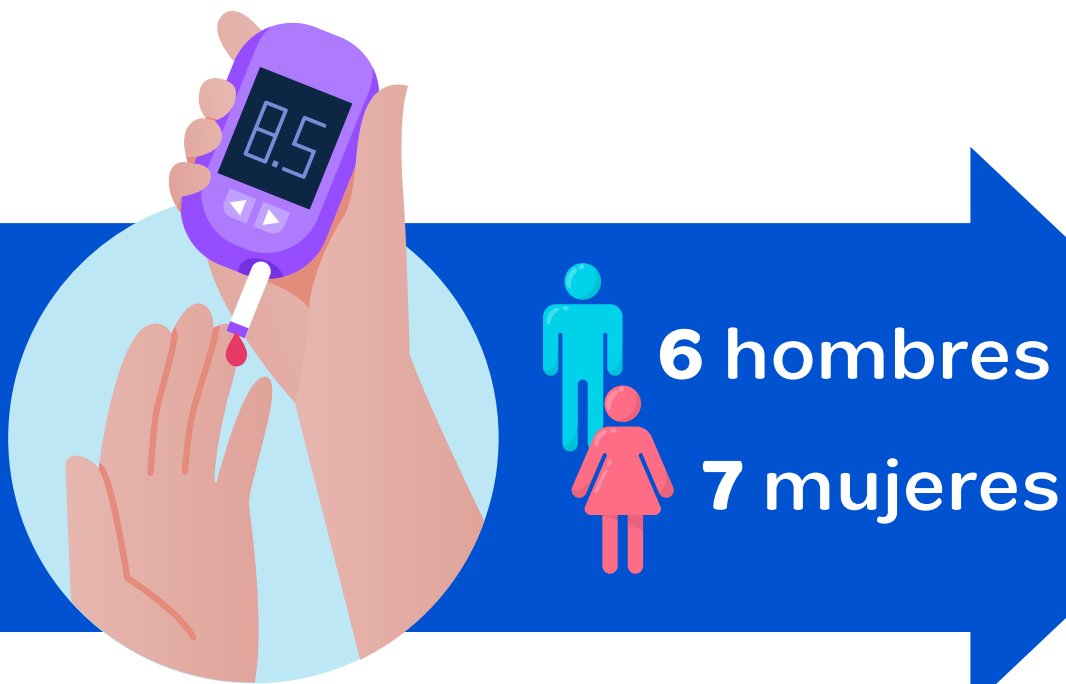


El yogurt entero mejora el perfil lipídico en prediabetes



Población:

13 Adultos con prediabetes (45 a 75 años)



Intervención:

Diseño

Ensayo aleatorizado, doble enmascarado, cruzado

Aleatorización



3 porciones diarias de **yogurt entero** (3,25 % de grasa)



3 porciones diarias **yogurt sin grasa** (0 % de grasa)



3 semanas

1 semana lavado

3 semanas

Resultados:



Triglicéridos (TG):

↓ 10 % con yogurt entero vs descremado ($p < 0,01$)

Relación TG: HDL-C:

↓ 17 % con yogurt entero ($p < 0,01$)

HDL-C y tamaño de HDL:

Tendencia a ↑ concentración y tamaño tras yogurt entero ($p \approx 0,04$)

Lipoproteínas:

Menor contenido de TG en VLDL* pequeñas, IDL* y LDL pequeñas con yogurt entero (reducción 5 a 11 %, $p \leq 0,01$)

Colesterol total, LDL, no-HDL:

Sin cambios significativos

*Lipoproteínas de densidad intermedia (IDL); Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)



El consumo a corto plazo de yogurt entero (3 semanas, 3 porciones/día) reduce triglicéridos en ayunas y mejora la composición lipídica de partículas aterogénicas en adultos con prediabetes