

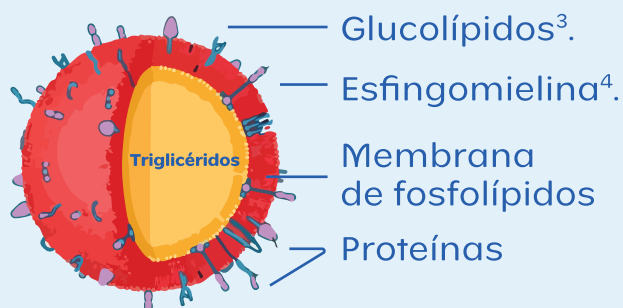
La grasa láctea y sus efectos sobre el estrés.



El estrés puede tener efectos adversos en la salud física y mental. Debido a la alta presencia de personas estresadas a nivel mundial, se ha generado la necesidad de explorar nuevas intervenciones terapéuticas ya que altos niveles de estrés están asociados con trastornos depresivos y ansiedad¹.

Algunos tipos de grasas como los fosfolípidos pueden tener propiedades benéficas para el sistema nervioso. Estas grasas presentes en la matriz de la leche desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la integridad de las células del cerebro y la función neuronal¹.

¿Sabías que la grasa láctea está compuesta por glóbulos de grasa?



Los glóbulos de grasa y sus componentes se han asociado a funciones bioactivas en las células nerviosas¹.

Según varios estudios clínicos la suplementación de esta puede ayudar con:

Reducción del estrés¹²

Reducción de ansiedad y angustia frente a la exposición social¹².

Mejora en la calidad del sueño¹².

Posibles beneficios sobre la salud Psicológica

El glóbulo de grasa puede influir en la síntesis de neurotransmisores los cuales podrían estar asociados en el estado de ánimo y las funciones cognitivas². Es importante entender que la salud mental es multifactorial y es importante seguir avanzando en la investigación para conocer más efectos de la grasa láctea sobre la salud psicológica.

Referencias:

1. Davies N, Frampton C, Fuad M, Slykerman R. The effect of supplementation with milk fat globule membranes on psychological health: A randomized clinical trial in healthy adults with moderate stress. J Funct Foods [Internet]. 2023;105(February):105585. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jff.2023.105585>
2. Scholey, A. B., Camfield, D. A., Hughes, M. E., Woods, W., K Stough, C. K., White, D. J., Gondalia, S. V., & Frederiksen, P. D. (2013). A randomized controlled trial investigating the neurocognitive effects of Lacprodan® PL-20, a phospholipid-rich milk protein concentrate, in elderly participants with age-associated memory impairment: the Phospholipid Intervention for Cognitive Ageing Reversal (PLICAR): study protocol for a randomized controlled trial. Trials, 14(1), 404. 10.1186/1745-6215-14-404.
3. Glucolípidos: son grasas complejas unidas a azúcares. Están presentes en las membranas y permiten la comunicación celular
4. Esfingomielina: molécula que forma parte de las membranas celulares y del sistema nervioso. Ayuda a mantener la integridad de las células y es importante para la función neuronal