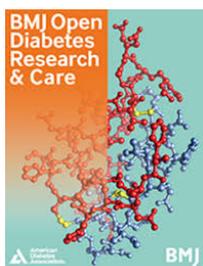


Consumo de Productos Lácteos, Síndrome Metabólico, Hipertensión Arterial y Diabetes

El mayor consumo de productos lácteos enteros (no así de descremados) se asocia con menor prevalencia de síndrome metabólico, y de la mayoría de sus componentes individuales, como también con una menor frecuencia de hipertensión arterial y diabetes.



Fuente: BMJ Open Diabetes Research & Care 8(1):1-12

Título original: Association of Dairy Consumption With Metabolic Syndrome, Hypertension and Diabetes in 147 812 Individuals From 21 Countries

Autores: Mente A y colaboradores

Institución: McMaster University–Hamilton Health Sciences, Hamilton, Canadá

Introducción

El síndrome metabólico se define en presencia de 5 anormalidades – hipertensión arterial, obesidad abdominal, hipertrigliceridemia, niveles bajos de colesterol asociado con lipoproteínas de alta densidad e hiperglucemia. El síndrome metabólico aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes tipo 2, como también la mortalidad. La dieta representa un factor de máxima contribución en la aparición de síndrome metabólico y diabetes.

Se ha estudiado la asociación entre el consumo de derivados lácteos, la presión arterial, los niveles de lípidos en sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular. En diversos estudios a corto plazo, la ingesta de productos lácteos se asoció con valores más bajos de presión arterial; los efectos sobre la glucemia, en cambio, son menos conocidos. Estudios más recientes sugirieron que el consumo de productos lácteos, sobre todo de aquellos enteros y fermentados (como quesos y yogurt), podría modular diversas vías metabólicas y asociarse con efectos metabólicos beneficiosos. En diversos estudios de cohorte, la mayor ingesta de productos lácteos se asoció con riesgo más bajo de síndrome metabólico, diabetes e hipertensión arterial. Sin embargo, la mayoría de los estudios realizados hasta ahora se llevó a cabo en Norteamérica y Europa y se dispone de muy poca información para otras poblaciones que consumen diferentes tipos de dietas.

El principal objetivo del *Prospective Urban Rural Epidemiology* (PURE) fue analizar la asociación entre el consumo de lácteos y la frecuencia de síndrome metabólico (componente transversal) y determinar la asociación entre esta característica de la dieta y la aparición de diabetes e hipertensión arterial a los 9.1 años de seguimiento en promedio (componente longitudinal del estudio).

Pacientes y métodos

El estudio PURE fue una investigación a gran escala con la inclusión de sujetos de 35 a 70 años de 664 comunidades de 21 países (Argentina, Bangladesh, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, India, Irán, Malasia, Palestina, Paquistán, Filipinas, Polonia, Sudáfrica, Arabia Saudita, Suecia, Tanzania, Turquía, Emiratos Árabes Unidos y Zimbabue).

Las características de la dieta se conocieron por medio de cuestionarios alimentarios validados. El componente transversal se analizó con 112 922 sujetos, en tanto que el estudio longitudinal se llevó a cabo con 57 547 enfermos (sin hipertensión arterial al inicio del estudio), y con 131 481 pacientes (sin diabetes al inicio del estudio).

Resultados

En el análisis transversal, el mayor consumo de productos lácteos (dos porciones por día, respecto de ningún consumo) se asoció con prevalencia más baja de síndrome metabólico, luego de considerar diversas variables de confusión (*odds ratio* [OR]: 0.76; intervalo de confianza del 95% [IC 95%]: 0.71 a 0.80; *p* para la tendencia < 0.0001).

El mayor consumo exclusivo de productos lácteos enteros (OR: 0.72; IC 95%: 0.66 a 0.78; *p* para la tendencia < 0.0001) o el consumo de productos lácteos enteros o descremados (OR: 0.89; IC 95%: 0.80 a 0.98; *p* para la tendencia = 0.0005) se asociaron con menor prevalencia de síndrome metabólico. En cambio, el consumo más bajo de productos descremados únicamente no se asoció con la prevalencia de síndrome metabólico (OR: 1.03; IC 95%: 0.77 a 1.38; *p* para la tendencia = 0.13).

En el estudio longitudinal se registraron 13 640 casos de hipertensión arterial y se diagnosticó diabetes de reciente aparición en 5351 pacientes. El mayor consumo de productos lácteos se asoció con una incidencia más baja de hipertensión arterial (HR: 0.89; IC 95%: 0.82 a 0.97; *p* para la tendencia = 0.02), y de diabetes (HR: 0.88; IC 95%: 0.76 a 1.02; *p* para la tendencia = 0.01).

Conclusión

Los resultados del presente estudio, realizado con una amplia cohorte de sujetos de diversos países y culturas, indican que el mayor consumo de lácteos enteros (no así descremados) se asocia con menor prevalencia de síndrome metabólico y sus componentes individuales y también con incidencia reducida de hipertensión arterial y diabetes. Los hallazgos, sin embargo, deberán ser estudiados en ensayos prospectivos futuros a gran escala.