

EL AUMENTO DEL CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS Y PROTEÍNAS DURANTE LA PÉRDIDA DE PESO INDUCIDA POR DIETA Y EJERCICIO PROMUEVE LA PÉRDIDA DE MASA GRASA Y EL AUMENTO DE LA MASA MAGRA EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD.

INCREASED CONSUMPTION OF DAIRY FOODS AND PROTEIN DURING DIET- AND EXERCISE-INDUCED WEIGHT LOSS PROMOTES FAT MASS LOSS AND LEAN MASS GAIN IN OVERWEIGHT AND OBESE PREMENOPAUSAL WOMEN.

JOSSE AR, ATKINSON SA, TARNOPOLSKY MA, PHILLIPS SM.

Exercise Metabolism Research Group, Department of Kinesiology, McMaster University, Hamilton, ON, Canada.

La pérdida de peso puede traer beneficios sustanciales para las personas con obesidad o sobrepeso; sin embargo, la relación entre la pérdida de grasa y de tejidos puede ser más importante. El objetivo de este estudio fue determinar cómo el ejercicio físico diario (de resistencia y/o aeróbico) y la dieta hipocalórica variada en contenido de proteínas y calcio proveniente de productos lácteos podría afectar la composición de la pérdida de peso en mujeres posmenopáusicas sanas con sobrepeso y obesidad. Noventa pacientes fueron aleatorizadas a 3 grupos (n = 30 por grupo): «proteína elevada, lácteos elevados»; «proteína adecuada, lácteos medios»; y «proteína adecuada, lácteos bajos» que variaron en la cantidad de proteínas totales provenientes de la dieta y de lácteos consumidos: 30 y 15%, 15 y 7,5%, 0 15 y <2% de calorías, respectivamente. La composición corporal se midió mediante DEXA a las semanas 0, 8 y 16 y se realizaron resonancias magnéticas (n=39) para determinar el volumen de tejido adiposo visceral a las semanas 0 y 16. Todos los grupos perdieron peso corporal (P < 0,05) y grasa (P < 0,01); no obstante, la pérdida de grasa durante las semanas 8-16 fue mayor en el grupo «proteína elevada, lácteos elevados» que en los otros dos grupos (P < 0,05). El grupo «proteína elevada, lácteos elevados» aumentó el tejido magro, con un aumento mayor durante las semanas 8-16 que el registrado por el grupo «proteína adecuada, lácteos medios», el cual mantuvo la masa magra, y el grupo «proteína adecuada, lácteos bajos», que perdió masa magra (P < 0,05). El grupo «proteína elevada, lácteos elevados» también perdió más tejido adiposo visceral (P < 0,05) y masa grasa troncal (P < 0,005) que el grupo «proteína adecuada, lácteos bajos». La reducción del tejido adiposo visceral en todos los grupos guardó correlación con las ingestas de calcio (r = 0,40; P < 0,05) y proteínas (r = 0,32; P < 0,05). Por lo tanto, la pérdida de peso inducida por dieta y ejercicio con un mayor consumo de proteínas y productos lácteos promueve cambios más favorables en la composición corporal de las mujeres, caracterizados por una pérdida más importante de la grasa total y visceral, y un aumento de la masa magra.

PMID: 21775530 [PubMed - indexed for MEDLINE] PMCID: PMC3159052

J Nutr. 2011 Sep;141(9):1626-34. Epub 2011 Jul 20

Artículo completo disponible en: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3159052/
