
RESÚMENES DE TRABAJOS PUBLICADOS

EFFECTOS DE LA INGESTA DE LÁCTEOS SOBRE EL PESO Y LA MASA GRASA: METAANÁLISIS DE ENSAYOS CLÍNICOS ALEATORIZADOS.

EFFECTS OF DAIRY INTAKE ON BODY WEIGHT AND FAT: A META-ANALYSIS OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS.

CHEN M, PAN A, MALIK VS, HU FB.

Departments of Nutrition and Epidemiology, Harvard School of Public Health, Boston, MA

ANTECEDENTES: Algunos estudios de intervención han sugerido que los productos lácteos podrían tener influencia sobre el peso corporal pero los resultados aún son controvertidos.

OBJETIVOS: Se identificaron y cuantificaron los efectos del consumo de lácteos sobre el peso corporal y la masa grasa a partir de los resultados de ensayos clínicos aleatorizados y controlados.

DISEÑO: Se realizó una búsqueda en las bases de datos de PubMed y EMBASE (hasta abril de 2012) para detectar ensayos clínicos aleatorizados y controlados en inglés que reportaran la incidencia del consumo de productos lácteos sobre el peso, la masa grasa o ambas en adultos. Se analizaron los resultados obtenidos mediante metaanálisis de efectos aleatorios.

RESULTADOS: Se incluyeron 29 ensayos con un total de 2101 participantes. En total, el consumo de productos lácteos no tuvo como resultado una reducción significativa del peso (-0.14 kg; 95% IC: -0.66, 0.38 kg; I(2) = 86.3%). En un análisis de subgrupos, el consumo de lácteos redujo el peso corporal en el contexto de los estudios de restricción calórica o intervención en el corto plazo (<1 año), pero tuvo un efecto opuesto en los ensayos prolongados o en las intervenciones dietarias ad libitum (≥1 año). Veintidós ensayos clínicos que reportaron resultados sobre la masa grasa revelaron una reducción modesta de la misma en el grupo que consumió lácteos (-0.45 kg; 95% IC: -0.79, -0.11 kg; I(2) = 70.9%), y un análisis estratificado posterior reveló efectos beneficiosos significativos de la intervención de los lácteos sobre la masa grasa en ensayos cortos o de restricción calórica, pero no en los estudios prolongados o ad libitum.

CONCLUSIONES: El presente metaanálisis no confirma los efectos beneficiosos de un mayor consumo de lácteos sobre el peso corporal y la pérdida de masa grasa en estudios clínicos prolongados o sin restricción energética. No obstante, los productos lácteos sí pueden tener beneficios modestos en la facilitación de la pérdida de peso en ensayos clínicos de corta duración o con restricción calórica.