

Composición corporal y su asociación con el consumo de lácteos en adultos de 30 a 50 años de la cohorte poblacional GEFA-HT-UY

Matilde Carrasco, Abril Demontel, Florencia Méndez, Alejandro Peraza
Tutora: Prof. Agdo. Paula Moliterno ^{1*} Cotutora: Prof. Carmen Marino

¹ Depto Nutrición Clínica

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. *E-mail: pmoliterno@nutricion.edu.uy

Introducción

Las cifras de sobrepeso y obesidad han incrementado de manera alarmante en Uruguay. A su vez, los lácteos han mostrado un beneficio para la salud por diversos mecanismos bioquímicos que generarían un posible efecto anti-obesidad. Sin embargo, estudios previos han mostrado diferencias según sexo (1) y en Latinoamérica la evidencia es escasa (2,3).

Objetivo

Estudiar la asociación de la composición corporal con el consumo de lácteos, en una submuestra de adultos entre 30 y 50 años de la cohorte poblacional Genotipo, Fenotipo y Ambiente de la Hipertensión Arterial en Uruguay (GEFA-HT-UY), diferenciados según sexo.

Metodología

Estudio transversal en 90 adultos entre ≥ 30 y ≤ 50 años (63 mujeres, 27 hombres), participantes de GEFA-HT UY.

Consumo de lácteos: Frecuencia de consumo. Porción: 200 ml (leche y yogur) y 10-30-50 g (queso según tipo), estableciendo terciles de consumo para leche, yogur, queso y lácteos totales. Antropometría y composición corporal: peso, talla, IMC, CC, CC/altura, masa grasa, índice de masa grasa, masa libre de grasa, índice de masa libre de grasa y agua corporal.

Resultados

Consumo de lácteos en porciones/día según sexo.

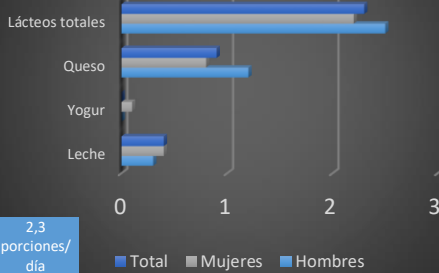


Tabla 1. Edad, características antropométricas y de composición corporal, según sexo.

	Total n= 90	Mujeres n= 63	Hombres n= 27	p*
Edad (años)	41± 5	41± 5	41± 6	0,95
IMC (kg/m ²)	31,0±7,8	31,2 ±7,6	30,8±7,7	0,82
CC (cm)	97,9±17,5	94,9±17,4	104,6±16,2	0,02
Circunferencia de cintura/Altura (cm/cm)	0,59±0,01	0,59±0,11	0,60±0,09	0,76
Índice masa grasa (kg/m ²)	11,5±6,0	12,9±5,8	8,2±5,0	0,01
Índice masa libre de grasa (kg/m ²)	19,7±3,5	18,3±2,2	23,0±4,0	0,00
Agua corporal total				
Litros	36,2(27,1- 75,5)	33,9(27,1- 50,2)	49,8(34,5- 75,5)	0,00
%	47,0 (33,0- 44,6)	43,0 (33,0- 44,6)	55,0 (41,0- 65,0)	0,00

*p: Prueba t de Student (edad, IMC, CC, CC/Altura, índice de masa grasa, índice de masa libre de grasa) para la comparación de medias \pm desvío estándar y prueba U de Mann Whitney (agua corporal) para comparación de medianas (mínimo-máximo).CC: Circunferencia de cintura

Tabla 2: Variables antropométricas y de composición corporal por terciles de consumo de leche (ml/día), según sexo.

	Mujeres n= 63 [#]				Hombres n=27 [#]			
	Tercil 1 < 0,1	Tercil 2 0,1-229,0	Tercil 3 >229,0	p*	Tercil 1 < 0,1	Tercil 2 0,1- 229,0	Tercil 3 >229,0	p**
IMC (kg/m ²)	33,3±7,6	27,5±4,3 ^a	32,0±8,8	0,04	32,0±7,5	27,3±7,0	32,0±9,0	0,48
Circunferencia de cintura (cm)	101,9±18,8	86,4±12,0 ^a	94,4±17,0	0,02	106,4±18,0	97,1±13,9	107,3±15,3	0,44
Circunferencia cintura/Altura (cm/cm)	0,64±0,12	0,53±0,07 ^a	0,59±0,10	0,01	0,61±0,09	0,54±0,09	0,62±0,09	0,18
Masa grasa								
kg	37,9±16,1	27,5±8,7	32,9±16,9	0,10	19,1(11,7-80,0)	23,1(10,6-27,3)	26,2(8,8-55,4)	0,66
%	42,3±8,4	37,0±6,8	38,8±8,2	0,11	24,0±9,0	23,0±5,3	27,7±8,0	0,50
Índice de masa grasa(kg/m ²)	14,8±5,9	10,4±3,4	12,7±6,6	0,06	6,8(4,4-25,0)	7,3(3,1-8,2)	8,7(3,1-19,2)	0,38
Masa libre de grasa								
kg	48,3±6,8	45,3±5,7	48,1± 6,8	0,30	72,0±11,3	71,0±14,5	68,0±13,4	0,78
%	57,5±8,3	63,0±6,8	59,9±7,5	0,09	77,1(51,7-84,5)	76,2(72,0-83,1)	72,4(29,6-86,4)	0,06
Índice masa libre de grasa(kg/m ²)	18,8±2,2	17,2±1,7 ^a	18,6±2,3	0,04	23,6±2,8	21,6±5,7	22,9±4,3	0,61
Agua corporal total								
L	36,3±5,2	33,2±3,7	36,0±5,5	0,13	53,1±8,6	51,4±12,5	49,1±10,1	0,68
%	42,8(32,6-53,8)	45,0(38,7-55,4)	46,7(32,7-44,6)	0,12	56,5(41,3-64,6)	53,3(49,7-64,9)	51,1(44,3-64,8)	0,21

*p: Anova para comparación medias (\pm desvío estándar) según terciles de consumo, a excepción Kruskal-Wallis para comparación de medianas (min-max) (% agua corporal).

**p: Anova para comparación medias (\pm desvío estándar) según terciles de consumo a excepción Kruskal-Wallis para comparación de medianas (min-max) (kg de masa grasa, índice de masa grasa, % masa libre de grasa, % agua corporal). IMC: Índice de masa corporal.

^a: Diferencia estadísticamente significativa entre tercil 1 y tercil 2, p < 0,05 (ANOVA-Bonferroni).[#]n: Sin datos de bioimpedancia (Hombre n=1, Mujer n=2)

Conclusión

La composición corporal solo presentó diferencias según consumo de leche en mujeres; el consumo moderado reflejó menores niveles en indicadores de adiposidad en comparación con las que no consumieron e ingirieron cantidades mayores a 229 ml/día.

Referencias bibliográficas:

- (1) Marques-Vidal P, Gonçalves A, Dias CM. Milk intake is inversely related to obesity in men and in young women: data from the Portuguese Health Interview Survey 1998–1999. *Int J Obes.* 2006 Jan 23;30(1):88–93.
- (2) Palacios, Cristina; Bertrán, Jose J; Ríos E. Ruth; Soltero S. No effects of low and high consumption of dairy products and calcium supplements on body composition and serum lipids in Puerto Rican obese adults. *Nat Inst Heal.* 2011.
- (3) González Ponce AM, Campos-Nonato IR, Hernández-Barrera L, Flores-Aldana ME. Dietary calcium intake and higher body mass index in Mexican adults aged 20 to 59 years old: cross-sectional study. *Medwave.* 2013 Mar 1;e5635–e5635.