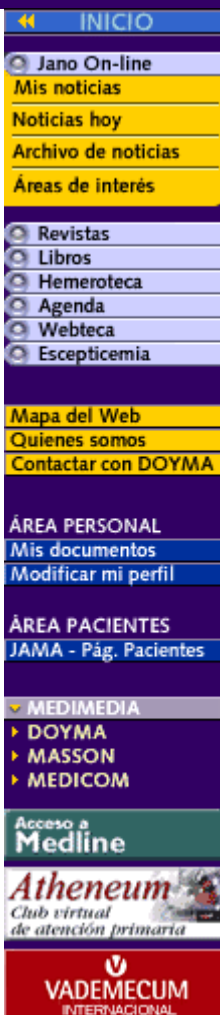




Jano On-line



La ingesta de leche enriquecida con omega-3 durante ocho semanas reduce los triglicéridos en un 24%

Jano On-line

08/06/2004 10:00

La ingesta diaria de leche semidesnatada enriquecida con ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), ácido oleico y vitaminas B6, E y ácido fólico, reduce el nivel de triglicéridos, el colesterol total, el colesterol LDL, y la homocisteína, factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular. Ésta es una de las principales conclusiones obtenidas tras la realización de un estudio clínico en adultos de edades comprendidas entre 45-65 años, que acaba de publicar la revista científica "Nutrition", y que ha sido realizado por un equipo de investigadores de Puleva Biotech, de la Universidad de Granada, y del Hospital Universitario San Cecilio de Granada.

En el estudio colaboraron 30 voluntarios con hiperlipidemia moderada (15 hombres y 15 mujeres), con un rango de edad entre 45 y 65, y residentes en el sur de España. Los participantes bebieron 500 mililitros al día de leche semidesnatada enriquecida en vitaminas A y D desde el comienzo del estudio y durante 4 semanas, a partir de las cuales se sustituyó la ingesta de leche semidesnatada por 500 mililitros al día de leche enriquecida con omega-3 procedente del pescado azul (EPA y DHA), ácido oleico, vitaminas E, B6 y ácido fólico (semana 4), durante 8 semanas (semana 12).

Durante el primer mes de la investigación, en el que se consumía sólo leche semidesnatada, se observó una disminución significativa en los niveles en plasma de EPA. A excepción de esto, no se constató ninguna otra modificación del perfil lipídico. Sin embargo, en las posteriores 8 semanas (ya con leche enriquecida con omega-3) no sólo se restauraron los niveles iniciales en plasma de EPA, sino que éstos se incrementaron en un 33% al término de la octava semana de ingesta de leche enriquecida con omega-3. También se produjo un aumento del 20% en la concentración de DHA en plasma.

Los resultados de la investigación con leche semidesnatada, mostraron un pequeño aumento en la concentración de triglicéridos, debido probablemente a la grasa saturada presente en este tipo de leche (70% aproximadamente). Por el contrario, y tras la 8ª semana de ingesta de leche enriquecida con omega-3, se observó una disminución del 24% de los niveles de triglicéridos en plasma, comparados con los niveles del comienzo de la investigación.

La ingesta de leche enriquecida con omega-3 produjo asimismo una reducción del colesterol LDL del 13%, y tuvo también una influencia positiva en los niveles plasmáticos de las moléculas de adhesión VCAM-1, observándose una reducción del 30%.

Los resultados mostraron también cómo la ingesta durante 8 semanas de leche enriquecida con omega-3 produce notables efectos en los folatos del plasma. Así, se observó un incremento de folatos de un 88% y 98% en los niveles de plasma en las semanas 8 y 12 respectivamente. También

se observó una reducción de los niveles de homocisteína en plasma (factor de riesgo cardiovascular) de un 16% y un 18% en la semana 8 y 12 respectivamente, comparado con las concentraciones de homocisteína detectadas al comienzo de la investigación. Tanto el aumento de la concentración de folatos en plasma, como la reducción de los niveles de homocisteína, fueron más significativos durante las cuatro primeras semanas de ingesta de leche enriquecida con omega-3, manteniéndose estable durante las otras cuatro semanas.

Noticias Relacionadas

- [El consumo de ácidos grasos Omega-3 del pescado flexibiliza las arterias](#) 05/08/2002
- [Ácidos grasos Omega 3 en la prevención de reestenosis](#) 16/07/2002

Webs Relacionadas

- [PULEVA BIOTECH](#)
- [Nutrition](#)

[Imprimir](#)

[Enviar noticia por mail](#)

© Ediciones Doyma S.L

