

Beneficios del consumo de yogur

23 de Diciembre de 2020

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

El yogur es un producto lácteo obtenido de la fermentación de la leche por medio de la adición de bacterias que lo acidifican y que son responsables de las modificaciones que le confieren la textura y el sabor característicos.

Con respecto a la leche, y debido al proceso de fermentación, el yogur contiene más ácido láctico y menos cantidad de lactosa. Es por esto por lo que en algunos casos se recomienda el consumo de yogur para mejorar la digestión de la lactosa en individuos con intolerancia a la misma.

Actualmente, después de que distintos trabajos científicos avalaran muchos constituyentes de los lácteos como ingredientes de interés para la salud, se vio favorecida la investigación y el mercado de alimentos lácteos funcionales. Las leches fermentadas (como el yogur), que constituyen el principal vehículo de elementos probióticos, son un buen ejemplo. Dado el impacto de la dieta en la flora intestinal y del papel clave que las bacterias intestinales desempeñan en el metabolismo, hoy se señalan a los prebióticos y probióticos como alimentos con potencial para conferir un beneficio para la salud.

Entre los beneficios del yogur destaca la capacidad para prevenir y disminuir el incidente y duración de los procesos infecciosos gastrointestinales en la edad infantil. Por otra parte, el consumo de productos lácteos fermentados antes, durante y después del tratamiento con antibióticos, podría disminuir el riesgo de sufrir diarreas asociadas al uso de estos fármacos, ejerciendo además un efecto preventivo frente a estas reacciones adversas.



La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), según distintos análisis y revisiones acerca más información sobre los beneficios del yogur y productos lácteos (de mayor a menor evidencia):

- El consumo de yogur mejora la digestión de la lactosa y los síntomas de intolerancia en individuos sintomáticos.
- Hay cierta evidencia en relación con el consumo de productos lácteos y la prevención, merma de incidente o duración de enfermedades infecciosas gastrointestinales (en conjunto) en la infancia. No hay evidencia que esto suceda en adultos.
- El consumo de yogur se asocia de forma positiva a la absorción de calcio en mujeres postmenopáusicas.
- Los productos lácteos fermentados podrían disminuir el riesgo de padecer diarrea asociada al uso de antibióticos en adultos.
- Los productos lácteos fermentados pueden actuar de forma sinérgica con el tratamiento médico estándar de erradicación de *Helicobacter Pylori*, aumentando la tasa de erradicación obtenida con los medicamentos.
- El consumo de yogures parece aumentar el número y la consistencia de las deposiciones en individuos con estreñimiento funcional.