

Beneficios do consumo de iogur

23 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

O iogur é un produto lácteo obtido da fermentación do leite por medio da adición de bacterias que o acidifican e que son responsables das modificacións que lle confiren a textura e o sabor característicos.

Con respecto ao leite, e debido ao proceso de fermentación, o iogur contén máis acedo láctico e menos cantidade de lactosa. É por isto polo que nalgúns casos recoméndase o consumo de iogur para mellorar a dixestión da lactosa en individuos con intolerancia á mesma.

Actualmente, despois de que distintos traballos científicos avalasen moitos constituíntes dos lácteos como ingredientes de interese para a saúde, viuse favorecida a investigación e o mercado de alimentos lácteos funcionais. Os leites fermentados (como o iogur), que constitúen o principal vehículo de elementos probióticos, son un bo exemplo. Dado o impacto da dieta na flora intestinal e do papel cruce que as bacterias intestinais desempeñan no metabolismo, hoxe sinálanse aos prebióticos e probióticos como alimentos con potencial para conferir un beneficio para a saúde.

Entre os beneficios do iogur destaca a capacidade para previr e diminuír a incidencia e duración dos procesos infecciosos gastrointestinais na idade infantil. Por outra banda, o consumo de produtos lácteos fermentados antes, durante e despois do tratamento con antibióticos, podería diminuír o risco de sufrir diarreas asociadas ao uso destes fármacos, exercendo ademais un efecto preventivo fronte a estas reaccións adversas.



A Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación e Dietética (FESNAD), segundo distintas análises e revisións achega máis información sobre os beneficios do iogur e produtos lácteos (de maior a menor evidencia):

- O consumo de iogur mellora a dixestión da lactosa e os síntomas de intolerancia en individuos sintomáticos.
- Hai certa evidencia en relación co consumo de produtos lácteos e a prevención, diminución de incidencia ou duración de enfermidades infecciosas gastrointestinais (en conxunto) na infancia. Non hai evidencia que isto suceda en adultos.
- O consumo de iogur asóciase de forma positiva á absorción de calcio en mulleres postmenopáusicas.
- Os produtos lácteos fermentados poderían diminuír o risco de padecer diarrea asociada ao uso de antibióticos en adultos.
- Os produtos lácteos fermentados poden actuar de forma sinérxica co tratamento médico estándar de erradicación de *Helicobacter Pylori*, aumentando a taxa de erradicación obtida cos medicamentos.
- O consumo de iogures parece aumentar o número e a consistencia das deposicións en individuos con estrinximento funcional.