

EFECTO SOBRE LA SACIEDAD Y GLUCEMIA POST-PRANDIAL DE UN YOGUR HIPERPROTEICO VS OTRO NORMOPROTEICO EN MUJERES ADULTAS

ARCE, Camila Pilar; DI IORIO, Micaela Soledad; OLAVERRY, Pilar; SICA, Sabrina; TORRESANI, María Elena

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción: Las proteínas presentes en los alimentos juegan un rol saciόgeno, pudiendo ademas actuar sobre respuesta insulínica y glucemia plasmática postprandial.

Objetivos: Evaluar saciedad y glucemia postprandial, luego del consumo de yogur hiperproteico (HP) versus normoproteico (NP), en mujeres adultas aparentemente sanas, residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires.

Materiales y métodos: Ensayo clínico cruzado a simple ciego, sobre muestra de 79 mujeres adultas (25-65 años) no diabéticas ni intolerantes a la glucosa. Se compar saciedad, impacto glucémico y agradabilidad de dos yogures, ofrecidos como merienda, con diferente aporte proteico, controlados en grasas y carbohidratos, con relación proteínas/carbohidratos (Pr/C) de 0,56 en el yogur HP y 0,33 en NP.

Se valor estado nutricional mediante índice de masa corporal (IMC): bajo peso <18,5 kg/m², normopeso: 18,5 a 24,9 kg/m², y sobrepeso u obesidad: ≥ 25 kg/m².

Se midió circunferencia de cintura (CC) y riesgo cardiometabólico (RCM) mediante índice Cintura/Talla (ICT) a partir de $\geq 0,50$. Estadística mediante software SPSS versión 22.0 para Windows, aplicando prueba de Wilcoxon para variables continuas y Chi 2 o prueba exacta de Fisher para variables categóricas, con nivel de significación estadístico en alfa $<0,05$.

Resultados: Edad promedio: $34,4 \pm 11$ años. El 65,8% con adecuado estado nutricional según IMC, y relación inversa significativa con la edad ($p=0,0000$).

Sólo 13,9% presentó CC aumentada y 26,6% RCM aumentado, con relación directa con la edad ($p=0,0001$ y $p=0,001$ respectivamente).

El yogur HP fue más aceptado ($p=0,03$) y obtuvo mejor respuesta sobre saciedad post-ingesta que yogur NP, tanto a la hora como a las dos horas de ingerido ($p=0,001$ y $p=0,000$ respectivamente). A su vez, impactó significativamente más sobre respuesta glucémica post-prandial a los 30 minutos de consumido ($p=0,02$), pero no a los 60 minutos ($p=0,59$).

Conclusión: El yogur HP otorgó mayor saciedad que el yogur NP tanto a la hora como dos horas de consumido. Sobre la respuesta glucémica post-prandial impactó sólo a los 30 minutos, no habiendo diferencias a los 60 minutos de consumido.

Palabras claves: Saciedad, mujeres, glucemia, proteínas, yogur.

SUMMARY

Introduction: The proteins present in foods play a satiety role, and can also act on insulin response and postprandial glycemia.

Objectives: Evaluate satiety and postprandial glycemia, after the consumption of

hyperproteic (HP) versus normoproteic (NP) yoghurt, in apparently healthy adult women, residents of Ciudad Autónoma de Buenos Aires and Gran Buenos Aires.

Materials and methods: Cross-sectional single-blind clinical trial on a sample of 79 adult women (25-65 years old) who are not diabetic or glucose intolerant. Compared satiety, glycemic impact and pleasantness of two yogurts, offered as a snack, with different protein intake, controlled in fats and carbohydrates, with protein / carbohydrate ratio (Pr / C) of 0.56 in the yoghurt HP and 0.33 in NP. Nutritional status was assessed by body mass index (BMI): low weight <18.5 kg / m², normal weight: 18.5 to 24.9 kg / m², and overweight or obesity: ≥ 25 kg / m². Waist circumference (WC) and cardiometabolic risk (RCM) were measured using the Waist / Height (CTI) index from ≥ 0.50. Statistics using software SPSS version 22.0 for Windows, applying Wilcoxon test for continuous variables and Chi 2 or Fisher's exact test for categorical variables, with statistical significance level in alpha <0.05.

Results: Average age: 34.4 ± 11 years. 65.8% with adequate nutritional status according to BMI, and significant inverse relationship with age (p = 0.0000). Only 13.9% had increased CC and 26.6% increased RCM, directly related to age (p = 0.0001 and p = 0.001 respectively). The HP yoghurt was more accepted (p = 0.03) and obtained better response on satiety post-intake than yogurt NP, both at the time and at two hours of ingestion (p = 0.001 and p = 0.000 respectively). In turn, it impacted significantly more on post-prandial glycemic response at 30 minutes of consumed (p = 0.02), but not at 60 minutes (p = 0.59).

Conclusion: HP yogurt gave greater satiety than NP yogurt both on the hour and two hours of consumption. About the post-prandial glycemic response impacted only at 30 minutes, there being no differences at 60 minutes of consumed.

Key words: glycerin, adult women, proteins, yoghurt and satiety.