

Renut (2008) 2 (5): 222-227

Efecto de la elevada ingesta de calcio proveniente de lácteos y suplementos en la disminución de peso en ratas obesas con dieta hipocalórica

¹Andrea Loarte, Miguel Javier¹

¹Internos de la Escuela Académico Profesional de Nutrición. UNMSM.

Capacidades adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Entender el papel del calcio en las terapias de reducción de peso
- b. Entender como el calcio podría contribuir a la reducción de masa grasa en personas obesas.

Palabras clave: Calcio, Lácteos, Obesidad, Disminución de peso, Dieta Hipocalórica

Resumen

Introducción: A pesar de que se ha dedicado tanto esfuerzo al estudio de los efectos de los macronutrientes en el control del peso, el rol de los micronutrientes no ha sido muy estudiado. Estudios recientes sugieren que el calcio puede desempeñar un papel en la regulación del mismo.

Objetivo: Determinar el efecto de la elevada ingesta de calcio proveniente de lácteos y suplementos en la disminución de peso en ratas obesas con dieta hipocalórica.

Materiales y Métodos: El estudio se llevo a cabo en 23 ratas y en dos fases. Para la primera fase (6 semanas) se repartió a los animales en dos grupos de 6 y 17 ratas, a las que se les suministró, respectivamente, dietas normo calórica (66kcal/15g) e hipercalórica (82.5kcal/15g). Luego, se determino el porcentaje de grasa corporal por métodos de Soxhlet. Para la segunda fase (7semanas) el grupo experimentalmente obeso se subdividió en tres grupos a los que se les suministro una hipocalórica (53kcal/13g). Además, dos de dichos grupos recibieron 20% más calcio que el control a partir de un lácteo y suplementos. Durante todo el estudio se registraron los pesos de los animales de forma interdiaria.

El análisis estadístico de la primera fase se hizo con la prueba de t de Student. El análisis de la segunda fase se realizo por ANOVA y Test de Turkey para comparaciones múltiples.

Resultados: Existió diferencia significativa ($p < 0.005$) entre la ganancia de peso del grupo con dieta normocalórica ($37 \pm 2g$) e hipercalórica ($118 \pm 3g$). Los promedios y DE de la pérdida de peso en los grupos con dieta hipocalórica fueron $65.2 \pm 5g$ (control), $95.8 \pm 8g$ (con suplementos) y $114.4 \pm 4g$ (con lácteo). El Test de Turkey indico que la pérdida de

peso fue significativamente mayor en el grupo cuya fuente de calcio fue un lácteo ($p < 0.05$).

Conclusiones: La elevada ingesta de calcio presenta un efecto potenciador en la disminución de peso en ratas obesas con dieta hipocalórica. El efecto es mayor con calcio de productos lácteos.