

ENSAYO CLINICO ALEATORIZADO CON UNA GALLETA ENRIQUECIDA EN INULINA EFECTO EN EL PATRON DE RIESGO CARDIOVASCULAR DE PACIENTES OBESOS

D. A de Luis, B de la Fuente, O. Izaola, R Conde, S Gutierrez, Maria Morillo, Carmen Teba Torres.

Nutrición Hospitalaria 2010

La inulina es un tipo de fibra de origen vegetal que en nuestro organismo funciona como un prebiótico (es decir como alimento de las bacterias buenas que viven en nuestro intestino). El consumo de esta fibra ha demostrado potenciales efectos beneficiosos a nivel cardiovascular. El objetivo de este estudio fue evaluar si introduciendo esta fibra en galletas dentro de una dieta habitual, pudiera existir un beneficio sobre marcadores de riesgo cardiovascular en sujetos obesos.

Un total de 34 pacientes fueron randomizados a una de las siguientes ramas: grupo I: galleta I (enriquecida con inulina) y grupo II: galleta II (galleta control) (Gullón SL). Cada paciente recibió un total de 8 galletas al día (total de 68 gramos de producto) durante 1 mes. Antes de iniciar el tratamiento y al mes se realizó una valoración nutricional y analítica. En el grupo I se produjo un aumento significativo en la ingesta de fibra soluble (inulina). Se detectó en los pacientes con las galletas enriquecidas en inulina una disminución significativa de los niveles de colesterol total ($223,1 \pm 45,3$ mg/dl vs $208,8 \pm 33,1$ mg/dl; $p < 0,05$) y LDL colesterol ($142,9 \pm 39,2$ mg/dl vs $131,4 \pm 28,6$ mg/dl; $p < 0,05$). También se detectó una disminución de los niveles de insulina y resistencia a la insulina (HOMA), pero sin alcanzar la significación estadística. No existieron diferencias estadísticamente significativas en las variables antropométricas. El aumento de la ingesta de fibra soluble en los pacientes de grupo I no supuso ningún efecto secundario a nivel gastrointestinal.

Conclusión: El aumento en la ingesta de 3 gramos de inulina proveniente de una galleta enriquecida (8 galletas al día), reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) en pacientes obesos.