

ENSAYO CLÍNICO ALETORIZADO DOBLE CIEGO CONTROLADO CON PLACEBO CON UNA GALLETA ENRIQUECIDA EN ÁCIDO ALFA LINOLEICO Y PREBIÓTICOS EN EL PATRÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR DE PACIENTES OBESOS

D. A. de Luis, B. de la Fuente, O. Izaola, R. Conde, S. Gutiérrez, M.^a Morillo y C. Teba Torres

Nutricion hospitalaria 2011.

La inulina y los fructooligosacáridos (FOS) son prebióticos con potenciales efectos beneficiosos a nivel cardiovascular. El ácido alfa linoléico (ALA) es una grasa omega 3 que en nuestro organismo al comerla se transforma en ácido eicosapentaenoico (20: 5n-3) (aceite omega 3 de los pescados azules), presentando por ello propiedades antiinflamatorias y cardiosaludables. El objetivo del trabajo fue evaluar la respuesta de los factores de riesgo cardiovascular en pacientes obesos tras la inclusión en la dieta de una galleta enriquecida en inulina, FOS y ALA. Un total de 36 pacientes fueron randomizados a una de las siguientes ramas: galleta I (enriquecida con inulina, FOS y ALA) y galleta II (galleta control) (Gullón SL). Cada paciente recibió un total de 2 galletas al día (70 gramos de producto). Antes de iniciar el tratamiento y al mes, se realizó una valoración nutricional y analítica.

Finalizaron el protocolo un total de 15 pacientes en cada grupo. En el grupo I se produjo un aumento significativo en la ingesta de fibra soluble ($2,3 \pm 0,8$ g/día vs $7,7 \pm 0,8$ g/día; $p < 0,05$) (inulina y FOS), así como ALA ($0,6 \pm 0,5$ g/día vs $3,8 \pm 0,5$ g/día; $p < 0,05$). Se detectó en los pacientes varones que recibieron las galletas enriquecidas una disminución significativa de los niveles de colesterol total ($238,1 \pm 45,3$ mg/dl vs $210,5 \pm 38,1$ mg/dl; $p < 0,05$), LDL colesterol ($153,6 \pm 23,2$ mg/dl vs $127,1 \pm 27,9$ mg/dl; $p < 0,05$) y proteína C reactiva (un marcador inflamatorio) ($6,6 \pm 1,4$ mg/dl vs $4,4 \pm 1,8$ mg/dl; $p < 0,05$). No existieron diferencias significativas en las variables antropométricas (peso, índice de masa corporal). El aumento de la ingesta dietética de fibra soluble y ALA en los pacientes de grupo I no supuso ningún efecto secundario a nivel gastrointestinal.

En conclusión el aumento en la ingesta con una galleta enriquecida de 2 gramos al día de inulina, 3,1 gramos de FOS y 3,2 gramos de ALA, mejora en los pacientes obesos varones los niveles de colesterol total, LDL colesterol y proteína C reactiva.