



August 27, 2020

Lindsey Carr

La leche podría no influir en un buen cuerpo menopáusico

Agosto 27, 2020

Lindsey Carr

Un nuevo estudio encuentra que los productos lácteos no previenen la pérdida ósea o las fracturas relacionadas con la edad en las mujeres menopáusicas.

Un nuevo estudio ha encontrado que el consumo de lácteos no beneficia la densidad ósea de la columna lumbar o del cuello femoral en mujeres perimenopáusicas y menopáusicas. Los hallazgos también sugieren que el consumo de productos lácteos no previene ni reduce el riesgo de fracturas óseas.

Publicado en la revista Menopause de la North American Menopause Society (NAMS), el estudio se centró en analizar el cambio en la densidad mineral ósea (DMO) de la columna lumbar y el cuello femoral y el riesgo de fractura ósea por la frecuencia de ingesta de lácteos entre las mujeres durante la transición a la menopausia. .

Para el análisis, los investigadores utilizaron datos del Estudio de la salud de la mujer en toda la nación (SWAN), una cohorte longitudinal multicéntrica, multiétnica y comunitaria diseñada para examinar la salud de las mujeres durante las transiciones de la menopausia.

El subestudio de huesos SWAN comenzó a recopilar datos de referencia en 1996, con 3.302 mujeres pre o perimenopáusicas tempranas de entre 42 y 53 años que tenían un útero intacto, al menos un ovario y ningún uso de hormonas en los últimos 3 meses antes de la detección en 5 centros clínicos de EE. UU. (Los Ángeles, California, Boston, Massachusetts, Detroit, Michigan, Oakland, California y Pittsburgh, Pensilvania). Después de la inscripción inicial, se hizo un seguimiento anual de las mujeres para recopilar información sobre datos demográficos, clínicos y antropométricos.

Entre las 2335 mujeres con datos completos sobre la DMO del cuello femoral y / o de la columna lumbar al inicio del estudio, se excluyó a las que tenían osteoporosis, diabetes y cáncer. Los autores también excluyeron a las mujeres para las que faltaban o desconocían datos sobre el estado de la menopausia, la ingesta de lácteos, la actividad física o el tabaquismo al inicio del estudio.

Los investigadores incluyeron a 1.955 mujeres en la muestra para evaluar la tasa anualizada de pérdida de DMO y análisis de fracturas. Se realizaron exploraciones de absorciometría de rayos X de energía dual en los 5 sitios para obtener la DMO tanto en el cuello femoral como en la columna lumbar en cada visita anual. Para el estudio, los investigadores analizaron el total de alimentos lácteos en 4 categorías de <0,5, 0,5 a <1,5, 1,5 a <2,5 y ≥2,5 porciones / día o <1,5 y ≥1,5 porciones / día.

Se utilizó un modelo lineal general para estimar la asociación de la ingesta de lácteos con la tasa de pérdida de densidad mineral ósea a 10 años y se utilizó un modelo lineal mixto para estimar la tasa anualizada de pérdida de DMO del cuello femoral y la columna lumbar. Los modelos fueron controlados por raza / etnia, edad, altura, peso, tabaquismo, actividad física, consumo de alcohol, uso de calcio, estado menopáusico e ingesta calórica total.

Después de los análisis de sensibilidad y los ajustes para el uso de hormonas, los investigadores encontraron que la ingesta de lácteos entre los participantes de SWAN no influyó lo suficiente en la ingesta total de calcio como para afectar los resultados generales de la DMO del cuello femoral y la columna lumbar.

Los autores de este estudio señalan varios factores a considerar al interpretar los resultados. La ingesta de lácteos fue baja entre los participantes de SWAN, y el 65% informó un consumo de <1,5 porciones por día. En segundo lugar, la información sobre la ingesta de leche durante la adolescencia no estaba disponible en los datos de SWAN.

La ingesta de lácteos fue particularmente baja entre las mujeres de razas distintas de las blancas no hispanas. “Esta disparidad racial se ha sugerido constantemente en la población de EE. UU. Y podría atribuirse en parte a tasas más bajas de intolerancia a la lactosa entre las mujeres blancas no hispanas, en comparación con otros grupos raciales”, escribieron los autores.

Traducción y adaptación: Dra. Patricia Cingolani

Referencia

1. Wallace TC, Jun S, Zou P, et al. Dairy intake is not associated with improvements in bone mineral density or risk of fractures across the menopause transition: data from the Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause*. 2020; 27(8):879-886.
doi:10.1097/GME.0000000000001555

Fuente: <https://www.contemporaryobgyn.net/view/milk-may-not-do-a-menopausal-body-good>