



**Beneficios del Yogurt  
en lactantes**



# Beneficios del yogurt en lactantes

## Introducción

El yogurt es el producto de la fermentación de la leche causada por las bacterias ácido lácticas (BAL) *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, aunque frecuentemente se usan otras BAL en su producción<sup>[1]</sup>. Durante siglos, el yogurt ha sido considerado un alimento saludable y la investigación moderna ha confirmado varios de sus efectos benéficos, que se atribuyen principalmente a su contenido de BAL<sup>[1,2]</sup>. Las BAL tienen efectos anti-diarreicos potenciales secundarios a competencia directa con los patógenos intestinales, hidrólisis de la lactosa, producción de sustancias antimicrobianas, retraso del tránsito intestinal y estímulo de la inmunidad específica e inespecífica<sup>[2]</sup>. Por otra parte, las BAL tienen efectos inmunomoduladores (redireccionamiento del fenotipo inmune, maduración de la barrera intestinal, estímulo de la secreción de cito-

cinas antiinflamatorias) con potencial para contrarrestar el desarrollo de alergias como la dermatitis atópica<sup>[3,4]</sup>. Varios estudios clínicos han mostrado que estos efectos fisiológicos de las BAL se traducen en beneficios clínicos cuando los lactantes son alimentados con yogurt. Este fascículo presenta evidencia proveniente de dos estudios en los cuales la administración de yogurt redujo significativamente los síntomas y la duración de la diarrea<sup>[5]</sup> y se asoció con una disminución del riesgo de desarrollar dermatitis atópica<sup>[6]</sup>.

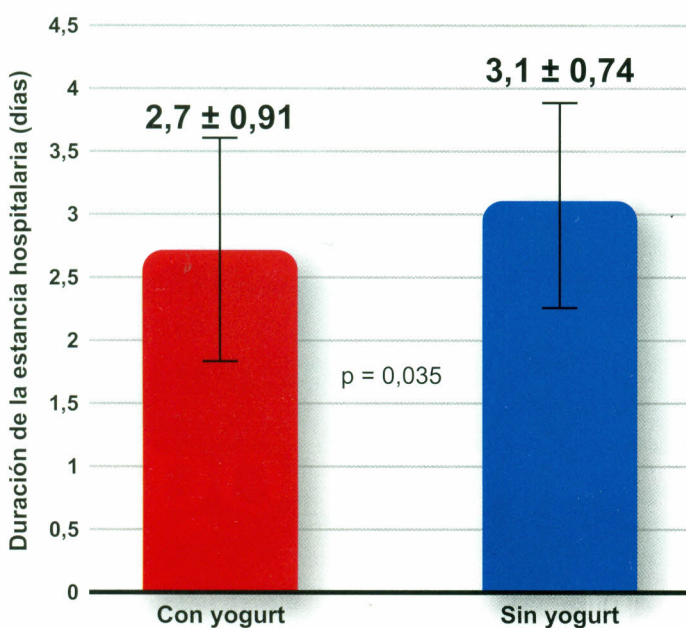
## El yogurt reduce los síntomas y la duración de la diarrea aguda

Con el fin de evaluar los efectos del yogurt en la diarrea, Pashapour y sus colegas llevaron a cabo un estudio prospectivo y aleatorizado en 80 niños de 6 a

24 meses de edad hospitalizados por diarrea aguda con deshidratación moderada<sup>[5]</sup>. Los niños fueron asignados al azar a recibir o no yogurt, derivado de leche de vaca pasteurizada (dosis mínima de yogurt de 15 ml/kg/día), además del tratamiento local de rutina para la deshidratación. Las principales variables evaluadas fueron la ganancia de peso, el cambio en la frecuencia de la diarrea y la duración de la estancia hospitalaria (los niños fueron dados de alta cuando no requerían hidratación intravenosa y la frecuencia de la diarrea se había reducido a la mitad).

Los resultados mostraron que la estancia hospitalaria fue significativamente menor en el grupo con yogurt que en el grupo sin yogurt (2,7 ± 0,91 frente a 3,1 ± 0,74, respectivamente; p = 0,035; **figura 1**). La frecuencia de las deposiciones se redujo significativamente más en el grupo con yo-

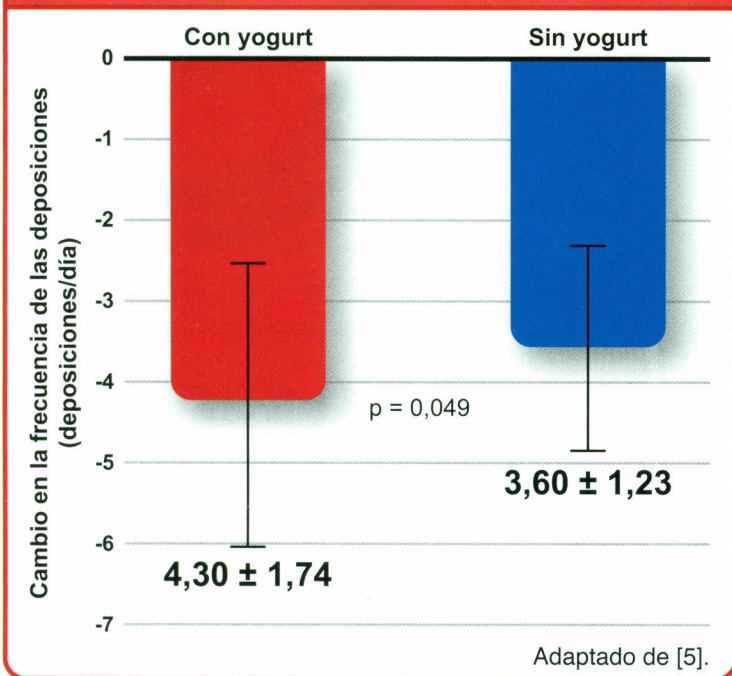
**Figura 1. Duración de la estancia hospitalaria en niños con diarrea aguda y deshidratación moderada tratados o no con yogurt.**



Adaptado de [5].



**Figura 2. Cambio en la frecuencia de las deposiciones en niños con diarrea aguda y deshidratación moderada tratados o no con yogurt**



gurt que en el grupo sin yogurt ( $4,3 \pm 1,7$  frente a  $3,6 \pm 1,2$  deposiciones/día, respectivamente;  $p = 0,049$ ; **figura 2**). Los niños del grupo con yogurt tuvieron una ganancia de peso significativamente mayor durante el tratamiento, en comparación con los niños que no recibieron yogurt ( $435 \pm 89$  frente a  $383 \pm 99$  g, respectivamente;  $p = 0,017$ )<sup>[5]</sup>.

Estos resultados confirman que la administración de yogurt en lactantes con diarrea aguda reduce significativamente la estancia hospitalaria y la frecuencia de la diarrea. En opinión de los autores, estos datos permiten recomendar la administración de yogurt durante el tratamiento de la diarrea aguda<sup>[5]</sup>.

## **El yogurt reduce el riesgo de dermatitis atópica**

Con el fin de evaluar los factores de riesgo y los factores preventivos de la dermatitis atópica, Roduit

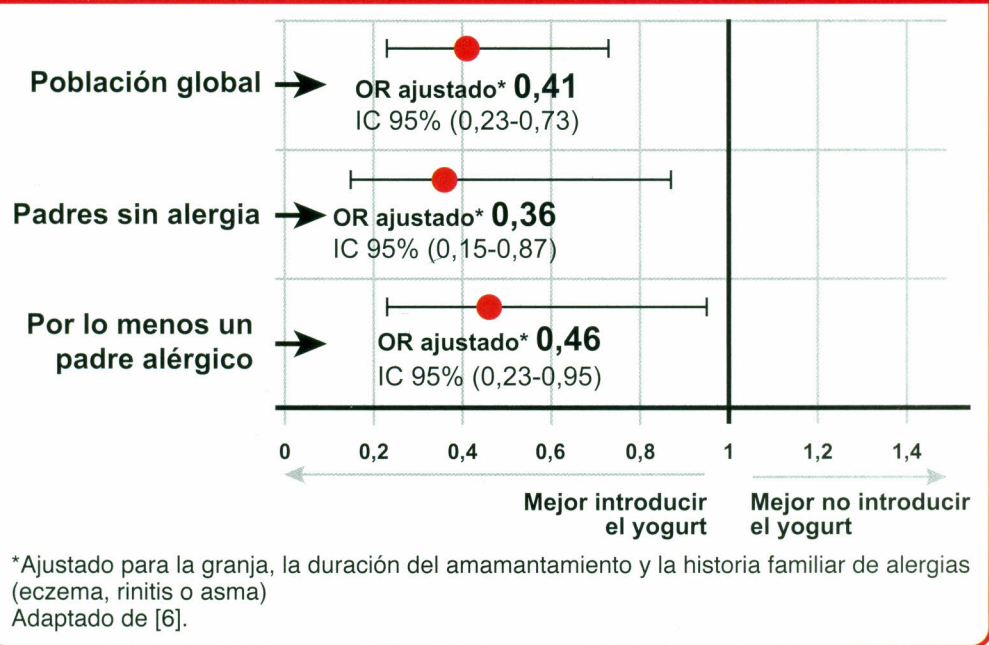
y sus colegas llevaron a cabo un estudio prospectivo de seguimiento de 1.041 niños nacidos en áreas rurales de cinco países europeos (Alemania, Austria, Finlandia, Francia y Suiza)<sup>[6]</sup>. Se reclutaron mujeres embarazadas que respondieron un cuestionario en el tercer trimestre del embarazo y cuando su hijo alcanzó los 2, 12, 18, 24, 36 y 48 meses de edad. El cuestionario se diseñó para evaluar las prácticas alimentarias durante la infancia y sus resultados en términos de la incidencia de alergias en el niño. Las madres reportaron en formatos mensuales las prácticas alimentarias entre los 3 y los 12 meses de vida del niño, indicando el tipo de alimento y la frecuencia administrada. La asociación entre cada tipo de alimento y el riesgo de dermatitis atópica se determinó usando como referencia los niños en quienes no se introdujo el alimento durante el primer año de vida. La variable principal

fue la asociación entre la introducción de los alimentos durante el primer año de vida y la aparición de dermatitis atópica después del primer año de vida. Se seleccionó ésta como variable principal para reducir la probabilidad de sesgo por causalidad inversa, debido por ejemplo al retraso en la introducción de los alimentos complementarios en los niños con síntomas de dermatitis atópica.

Los resultados mostraron que la introducción del yogurt en el primer año de vida redujo en 59% el riesgo de desarrollar dermatitis atópica después del primer año de vida (*odds ratio* [OR] ajustado 0,41; IC 95% 0,23-0,73: **figura 3**). Los análisis estratificados mostraron resultados similares independientemente de que hubiera o no historia familiar de alergia (**figura 3**). Adicionalmente, la introducción del yogurt en el primer año de vida mostró un efecto protector contra el desarrollo de dermatitis atópica hasta los cuatro años de vida, iniciada en cualquier momento o en el primer año de vida (**figura 4**)<sup>[6]</sup>.



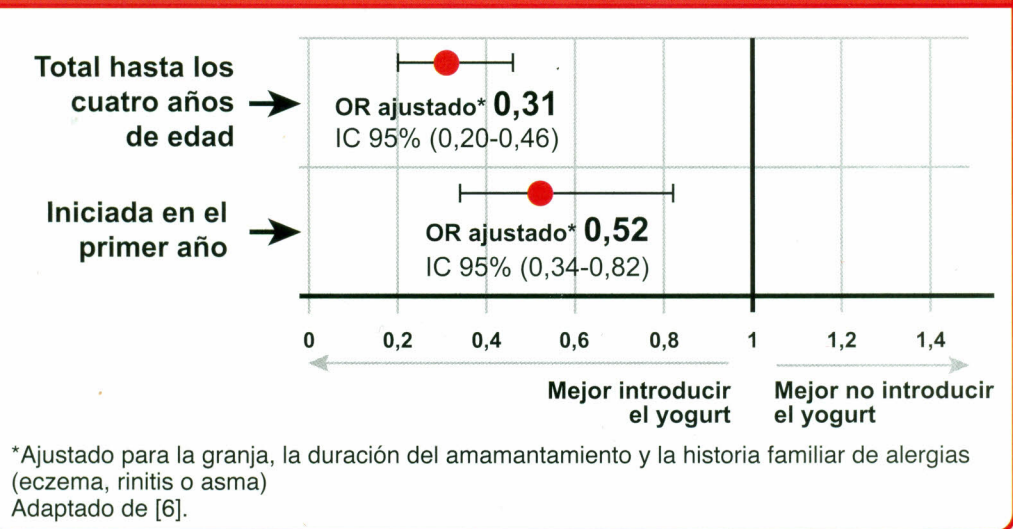
**Figura 3. Asociación entre la introducción del yogurt en el primer año de vida y la aparición de dermatitis atópica después del primer año de vida.**



En contraste con el yogurt, la introducción de la leche de vaca durante el primer año de vida no tuvo un efecto protector contra el desarrollo de dermatitis atópica después del primer año de vida (OR ajustado 0,68; IC 95% 0,44-1,05). Por otra parte, los niños que recibieron una baja diversidad de alimen-

tos tuvieron un riesgo significativamente mayor de desarrollar dermatitis atópica, en comparación con los que recibieron mayor diversidad. Por ejemplo, los niños que recibieron menos de cuatro grupos diferentes de alimentos durante el primer año de vida tuvieron un riesgo casi tres veces mayor de desarro-

**Figura 4. Asociación entre la introducción del yogurt en el primer año de vida y la incidencia de dermatitis atópica hasta los cuatro años de vida.**





llar dermatitis atópica después del primer año de vida, en comparación con los niños que recibieron seis grupos diferentes de alimentos ( $p = 0,03$ ). Sin embargo, el efecto protector del yogurt contra la dermatitis atópica fue independiente de la diversidad de la alimentación complementaria durante el primer año de vida<sup>[6]</sup>.

Los resultados de este estudio mostraron que la introducción del yogurt durante el primer año de vida tiene un fuerte efecto protector contra el desarrollo de dermatitis atópica hasta los cuatro años de vida en niños con o sin antecedentes familiares de alergia<sup>[6]</sup>.

## Conclusiones

Las BAL contenidas en el yogurt son potencialmente benéficas para la salud infantil debido a sus efectos antimicrobianos e inmunomoduladores. En el estudio de Pashapour y sus colegas<sup>[5]</sup>, la administración de yogurt en lactantes con diarrea aguda redujo significativamente la estancia hospitalaria y la frecuencia de la diarrea. En el estudio de Roduit y sus colegas<sup>[6]</sup>, la introducción del yogurt durante el primer año de vida redujo significativamente el desarrollo de dermatitis atópica hasta los cuatro años de vida. Estos resultados tienen gran importancia al momento de seleccionar la alimentación complementaria adecuada para el lactante.

## Referencias

1. Meydani SN, Ha WK. Immunologic effects of yogurt. *Am J Clin Nutr.* 2000;71(4):861-72.
2. Heyman M. Effect of lactic acid bacteria on diarrheal diseases. *J Am Coll Nutr.* 2000;19(2 Suppl):137S-146S.
3. Ouwehand AC. Antiallergic effects of probiotics. *J Nutr.* 2007;137(3 Suppl 2):794S-7S.
4. Matsumoto M, Aranami A, Ishige A, et al. LKM512 yogurt consumption improves the intestinal environment and induces the T-helper type 1 cytokine in adult patients with intractable atopic dermatitis. *Clin Exp Allergy.* 2007;37(3):358-70.
5. Pashapour N, Iou SG. Evaluation of yogurt effect on acute diarrhea in 6-24-month-old hospitalized infants. *Turk J Pediatr.* 2006;48(2):115-8.
6. Roduit C, Frei R, Loss G, et al. Development of atopic dermatitis according to age of onset and association with early-life exposures. *J Allergy Clin Immunol.* 2012;130(1):130-6.e5.