



Yogures contra la obesidad

En los últimos años se han realizado estudios que analizan la relación entre el consumo de yogur y la prevención del desarrollo de sobrepeso u obesidad, enfermedad cuya prevalencia no cesa de aumentar según la Organización Mundial de la Salud, y que constituye un importante problema de salud pública en nuestro país y en concreto en Canarias. Según un estudio de la Universidad de Navarra, publicado en la revista científica *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, un alto consumo de yogur, al menos

7 unidades a la semana, o uno al día, se asocia con un menor riesgo de sobrepeso u obesidad. Según explicó en la presentación de este estudio en Las Palmas de Gran Canaria el Dr. Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y perteneciente al Ciber de obesidad y nutrición, «en 2006 hubo en España más de 25.000 muertes atribuibles al exceso de peso, por lo que la obesidad se ha convertido en una verdadera epidemia en el siglo XXI».