

Eficacia en el alivio del dolor articular y mejora de la fuerza muscular

1 Objetivo

Determinar la eficacia de la administración por vía oral de yogur complementado con Mobilee[®] en individuos sanos con dolor articular leve.

2 Métodos

En este ensayo de intervención nutricional aleatorio, doble ciego, controlado con placebo se incluyeron 84 participantes con dolor leve en la rodilla (EVA entre 30 y 50 mm). Durante 3 meses 40 participantes tomaron diariamente un producto lácteo bajo en grasa con 80 mg de Mobilee[®] y 40 participantes tomaron el mismo producto lácteo sin el complemento (placebo). La función muscular de los flexores y extensores de la rodilla se determinó en base a la fuerza máxima, trabajo total y potencia media a velocidades angulares de 180°/s y 240°/s, utilizando el dinamómetro isocinético Biodex System 4. El volumen de líquido sinovial se midió mediante ecografía y la evolución del dolor se evaluó con la escala visual analógica (EVA).

3 Resultados

Se analizaron 80 individuos (30 hombres y 50 mujeres; media de edad 42.52 años). Los resultados mostraron una mayor mejoría en los participantes suplementados con Mobilee[®]. En un subanálisis adicional, los participantes mayores de 50 años que tomaron el yogur complementado mostraron un aumento significativo en la fuerza máxima medida en flexión a 180°/s en comparación con los que tomaron placebo (P=0.032). Cuando dividimos la prueba según el género, los hombres complementados con Mobilee[®], independientemente de la edad, mejoraron de forma significativa todos los parámetros isocinéticos estudiados en comparación con el placebo (P<0.05), excepto en la fuerza máxima a 240°/s.

A los 3 meses, el derrame sinovial se redujo en el grupo Mobilee[®], mientras que aumentó en el grupo con placebo.

4 Conclusiones

El consumo a largo plazo de un producto lácteo complementado con Mobilee[®] mejora la función muscular, lo cual sugiere una reducción del dolor y un mayor rendimiento de los músculos flexores y extensores de la rodilla afectada, proporcionando así nuevas perspectivas nutricionales terapéuticas.

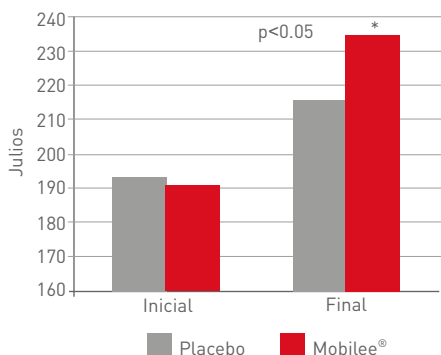


Fig 1. Cambio en la fuerza muscular máxima en individuos mayores de 50 años al flexionar la rodilla a 180°/s

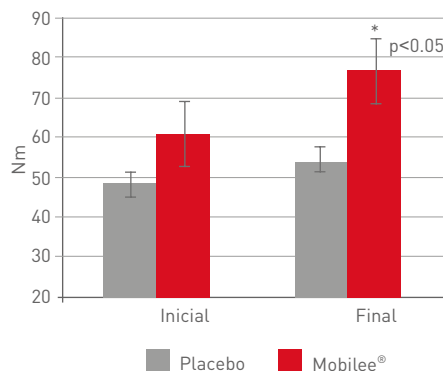


Fig 2. Cambio en la fuerza muscular máxima en hombres, al flexionar la rodilla a 180°/s

Centro donde se realizó el estudio: Hospital Universitari Sant Joan, Reus (Spain). Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Universitat Rovira i Virgili, Reus (Spain). CTNS-TECNIO-Technological Center of Nutrition and Health, Reus (Spain).

Bibliografía: Solà R, Valls RM, Martorell I, Giralte M, Pedret A, Taltavull N, Romeu M, Rodríguez À, Morriña D, Lopez de Frutos V, Montero M, Casajuana MC, Pérez L, Faba J, Bernal G, Astilleros A, González R, Puiggrós F, Arola L, Chetrit C, Martínez-Puig D. A low-fat yoghurt supplemented with a rooster comb extract on muscle joint function in adults with mild knee pain: a randomized, double blind, parallel, placebo-controlled, clinical trial of efficacy. Food Funct. 2015 Nov;6(11):3531-9.