

## 1 Objetivos

Determinar la eficacia de la administración por vía oral de yogur complementado con Mobilee<sup>®</sup> en individuos sanos con dolor articular leve.

## 2 Métodos

Se diseñó un estudio prospectivo, aleatorio, doble ciego, controlado con placebo en el que participaron 40 individuos sanos con dolor articular leve (EVA <4). Se dividieron en dos grupos (n=20) y consumieron un yogur diario suplementado con Mobilee<sup>®</sup> o sin complementar (placebo), durante 90 días. La eficacia se evaluó en base a parámetros de funcionalidad y calidad de vida. Se utilizó un dinamómetro Isocinético para medir la fuerza muscular máxima, el trabajo total y la potencia media de los músculos flexores y extensores de la rodilla a dos velocidades angulares diferentes.

## 3 Resultados

El aumento de la fuerza muscular máxima de los extensores de la rodilla en comparación con los valores iniciales fue  $7.6 \pm 7.6$  Nm en el grupo tratado y  $2.5 \pm 4.7$  Nm en el grupo control a  $180^\circ/s$  ( $P = 0.0582$ ), y  $6.5 \pm 5.8$  Nm en el grupo tratado y  $-1.0 \pm 7.1$  Nm en el grupo control a  $240^\circ/s$  ( $P < 0.05$ ). Se observó el mismo patrón de respuesta para el trabajo total y la potencia media. Las diferencias en los flexores de la rodilla fueron menos notables. Se detectó una diferencia significativa a favor del grupo tratado en la subescala de función social del cuestionario de calidad de vida (SF-36) después de 1 mes de seguimiento.

## 4 Conclusiones

Estos resultados muestran que la suplementación oral con Mobilee<sup>®</sup> mejora la mecánica articular y la función muscular medida mediante test isocinético, y por consiguiente atenúa factores de riesgo para la artrosis.

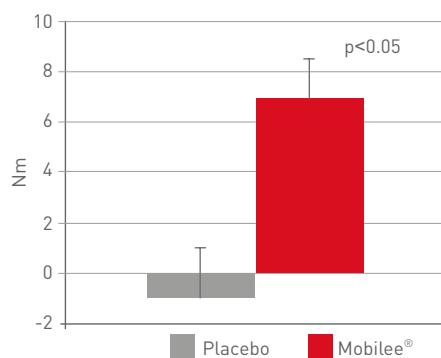


Fig 1. Cambio en la fuerza muscular máxima comparado con los valores iniciales (Nm) al extender la rodilla a  $240^\circ/s$

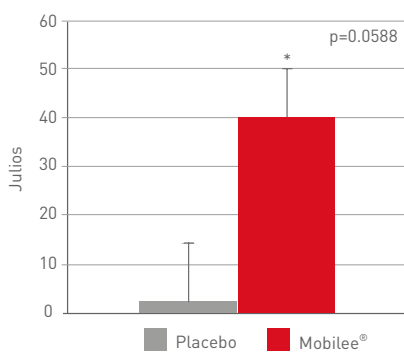


Fig 2. Cambio en el trabajo total comparado con los valores iniciales (J) al extender la rodilla a  $240^\circ/s$

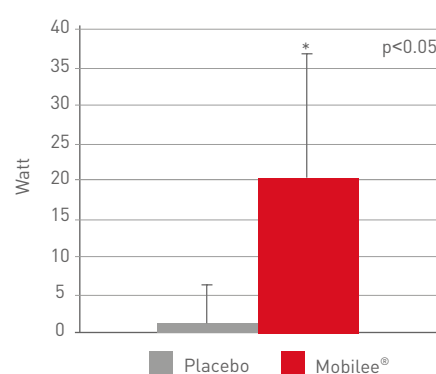


Fig 3. Cambio en la potencia media comparado con los valores iniciales (W) al extender la rodilla a  $240^\circ/s$

Centro donde se realizó el estudio: Instituto POAL de Reumatología, Barcelona (Spain)