

1 Objetivo

Determinar la eficacia del consumo diario de un producto lácteo complementado con Mobilee[®] (80 mg/día) en comparación con un producto lácteo no complementado, consumido durante 3 meses por voluntarios sanos con dolor leve en la rodilla.

2 Métodos

Se llevó a cabo el análisis de los resultados individualizados de 148 voluntarios que habían participado en dos ensayos nutricionales, aleatorios, doble ciego, controlados con placebo. Los voluntarios eran pacientes sanos con dolor leve de rodilla (EVA entre 30 y 50 mm) y los ensayos se llevaron a cabo en centros médicos de Barcelona y Reus mediante la aplicación del mismo protocolo.

El parámetro principal fue la función muscular determinada por la fuerza máxima, el trabajo total y la potencia media, utilizando un dinamómetro isocinético Biodex System 4. Los parámetros secundarios fueron la evolución del derrame sinovial mediante seguimiento ecográfico y el nivel de molestia articular utilizando la escala visual analógica (EVA).

3 Resultados

Los individuos que tomaron el yogur complementado con Mobilee[®] mostraron mejorías más notables en la mayoría de los parámetros isocinéticos, siendo la diferencia entre los grupos estadísticamente significativa en el trabajo total de la articulación afectada medida en flexión a 180°/s ($p=0.0391$).

El dolor percibido por los voluntarios que consumieron el yogur complementado disminuyó durante ensayo, alcanzando valores significativamente menores en comparación con el grupo control al final del estudio.

La evaluación ecográfica mostró una reducción más significativa del derrame sinovial en los voluntarios complementados con Mobilee[®] en comparación con el grupo no complementado ($p=0.0293$).

4 Conclusiones

El consumo a largo plazo de un producto lácteo complementado con Mobilee[®] mejora la función muscular, reduce el derrame sinovial y alivia el dolor, proporcionando beneficios clínicos en individuos sanos con dolor leve en la rodilla. Estos resultados apoyan el uso de Mobilee[®] para reducir el riesgo y la progresión de la artrosis.

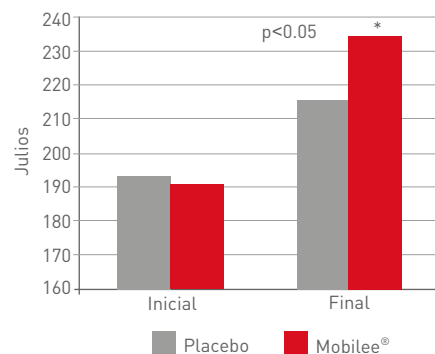


Fig 1. Cambios en el trabajo total al flexionar la rodilla afectada a 180°/s

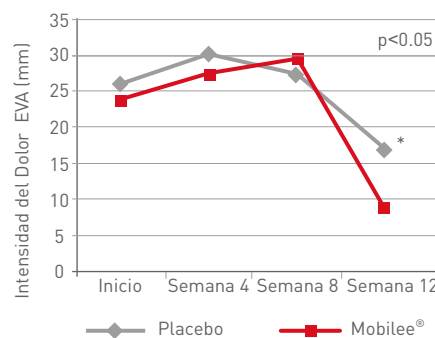


Fig 2. Evolución de la intensidad del dolor durante el estudio según EVA (mm)

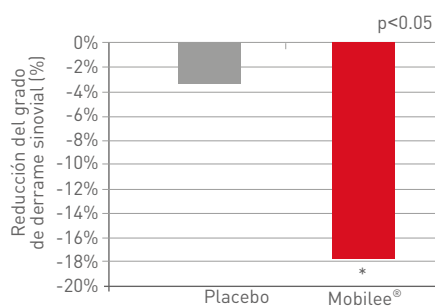


Fig 3. Cambio relativo en el derrame sinovial tras 3 meses de tratamiento en comparación con los valores iniciales