

EFECTO DEL ACEITE DE COCO EN EL PERFIL DE LÍPIDOS

Un ensayo clínico publicado en el 2009 evaluó el efecto del aceite de coco y el perfil de lípidos. El estudio estuvo conformado por 40 mujeres de entre 20 y 40 años de edad, las cuales fueron aleatorizadas en dos grupos, uno de ellos recibió un suplemento dietético de 30 mL de aceite de soya, y otro recibió un suplemento dietético de 30 mL de aceite de coco diarios durante un período de 12 semanas. En ese período se instruyó a las 40 mujeres a seguir una dieta hipocalórica balanceada y a caminar durante 50 minutos por día. Los datos fueron tomados una semana antes y una semana después de la intervención dietética. El consumo de energía y la cantidad de glúcidos ingerida por ambos grupos disminuyeron durante la prueba, mientras que el consumo de proteínas y fibras aumentó, y la ingesta de lípidos se mantuvo sin cambios. En la semana previa no hubo diferencias en las características bioquímicas o antropométricas entre los grupos, mientras que en la semana después de la intervención el grupo que consumió aceite de coco presentó un nivel más alto de HDL ($48,7 \pm 2,4$ frente a $45,00 \pm 5,6$) y un LDL más bajo: HDL relación ($2,41 \pm 0,8$ frente a $3,1 \pm 0,8$). El grupo que consumió aceite de soya presentó un aumento en la relación colesterol total, LDL y LDL: HDL, mientras que HDL disminuyó. Tales alteraciones no se observaron en el grupo del aceite de coco. Parece que la suplementación dietética con aceite de coco no causa dislipidemia y parece promover una reducción en la obesidad abdominal.



Ilustración 1 - Aceite de coco

- Identifica las **variables dependiente, independiente y de control** de la investigación.
- ¿Cuál es la **pregunta investigable**?
- ¿Qué entiendes por **LDL, HDL y colesterol**?

¿Cómo piensas que puedes aprovechar en el aula esta actividad?

Créditos:

✓ Referencias bibliográficas:

- Assuncao M. Effects of Dietary Coconut Oil on the Biochemical and Anthropometric Profiles of Women Presenting Abdominal Obesity. *Lipids*. 2009; 44: 593-601. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>

✓ Imágenes:

- Aceite de coco | Autor: Anarella Gatto | Licencia: CC BY SA 4.0



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).