



Los beneficios del queso, cada vez más evidentes

El reconocido periódico americano *The Washington Post* publicó recientemente un artículo que explica que este alimento es incluso más saludable de lo que se pensaba. En las siguientes líneas recogemos las principales claves que se extraen de esta publicación.

El queso es un alimento consumido y apreciado por un amplio porcentaje de seres humanos desde tiempos inmemoriales, que destaca, entre otras cualidades, por sus numerosos métodos de elaboración y por los cientos de variedades de sabor y estilos que se pueden encontrar en el mercado; sin embargo, no solía ser considerado como positivo para la salud de las personas, al menos hasta hace poco tiempo.

Al contrario de lo que se creía, el artículo publicado por Stephanie Clarke bajo el título “Good news about cheese-it’s much healthier than you thought” en *The Washington Post*, presenta diversos datos que confirman que el queso no es perjudicial.

Durante años, las dietas han estado caracterizadas por el consumo de lácteos bajos en grasa, ya que se afirmaba que ciertos productos, como el queso entero, tienen grasas saturadas, lo que puede elevar los niveles de colesterol LDL (o malo), y aumentar así el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. También ha sido culpado por facilitar una subida de peso en quienes lo consumen y por causar problemas digestivos.

“Está lleno de nutrientes como proteínas, calcio y fósforo, y puede servir para un propósito saludable en la dieta”, afirma Lisa Young, profesora adjunta de Nutrición en la Universidad de Nueva York, en esta noticia publicada por *The Washington Post*. Las nuevas investigaciones muestran da-

tos interesantes como que el entero, al que se le atribuían diversas afecciones, no necesariamente provoca un aumento de peso ni contribuye a problemas de corazón a quien lo coma. De hecho, no eleva el riesgo de contraer enfermedades crónicas e incluso algunos estudios exponen que podría ejercer como protector de estas.

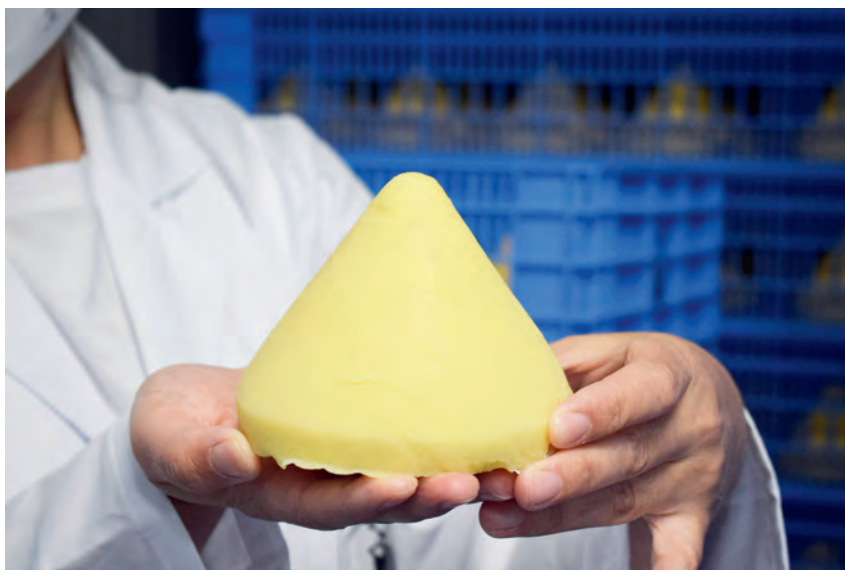
► LOS EXPERTOS ESTÁN PONIENDO MÁS ÉNFASIS EN TODO EL ALIMENTO Y EN CÓMO LOS NUTRIENTES, ENZIMAS Y OTROS COMPONENTES INTERACTÚAN ENTRE SÍ

LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

El pensamiento de la vieja escuela sobre la nutrición se centra en nutrientes individuales, como grasas o proteínas que, según sus propiedades, pueden promover o prevenir enfermedades. No está claro que este enfoque sea erróneo, pero los expertos actualmente están poniendo más énfasis en todo el alimento y en cómo es su estructura, es decir, en cómo los nutrientes, enzimas y otros componentes interactúan entre sí.

Cuando la leche se transforma en queso, el proceso cambia la forma en que ciertos componentes se organizan químicamente. Esto tiene un impacto en la manera en que es digerido y procesado por el cuerpo. La mantequilla, por ejemplo, aporta los mismos nutrientes, pero están organizados de otra manera.

Tal y como explica Stephanie Clarke en su artículo, en 2018 Emma Feeney, profesora asistente en el Instituto de Salud y Alimentación en la University College Dublin, dirigió un ensayo clínico de seis semanas en el que 164 personas comieron una cantidad igual de grasa láctea, en forma de mantequilla o queso. “Encontramos que la grasa saturada en el queso no elevó los niveles de colesterol LDL en el mismo grado que la mantequilla”, señala Feeney.



Los expertos tienen teorías variadas sobre por qué la grasa saturada en este producto es menos dañina. Feeney apunta que “algunos estudios muestran que el contenido mineral en el queso, particularmente el calcio, puede unirse con los ácidos grasos en el intestino y eliminarlos del cuerpo”. Otras investigaciones sugieren que los ácidos grasos llamados esfingolípidos pueden aumentar la actividad de los genes que ayudan a descomponer el colesterol en el cuerpo.

Otro aspecto interesante que cabe resaltar es que, cuando se fabrica este alimento, se adquieren algunos compuestos muy positivos, como por ejemplo la vitamina K, que puede formarse durante el proceso de fermentación, tal y como explica Sarah Booth, la directora del Laboratorio de Vitamina K en el Centro de Investigación de Nutrición Humana Jean Mayer USDA sobre el Envejecimiento en la Universidad de Tufts,

en Boston. Esta vitamina es importante para la salud de los vasos sanguíneos y de los huesos, además de para la coagulación de la sangre.

Y no solo eso, sino que, como alimento fermentado, “tanto los quesos crudos como los pasteurizados contienen bacterias buenas que pueden ser beneficiosas para la microbiota intestinal humana”, afirma Adam Brock, vicepresidente de Seguridad Alimentaria, Calidad y Cumplimiento Normativo de Dairy Farmers of Wisconsin, tal y como se plasma en el reportaje del que parte este artículo. Estas se encuentran principalmente en variedades como el *gouda* y el *cheddar* y ayudan a descomponer los alimentos, a sintetizar vitaminas, a evitar las bacterias que causan enfermedades y a reforzar la inmunidad. ►►



> caixaruralgalega.gal  

A nosa caixa

► LA CLAVE ESTÁ EN EL EQUILIBRIO Y EN NO EXCEDERSE, ALGO QUE ES APLICABLE A TODOS LOS ALIMENTOS, NO SOLO AL QUESO

AYUDA CONTRA ALGUNAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

También puede resultar beneficioso para prevenir ciertas afecciones. En el caso de las cardiovasculares, cabe destacar un metaanálisis de 15 estudios, publicados en el *European Journal of Nutrition*. En él, se estudió su efecto sobre la enfermedad cardiovascular, con unos resultados realmente interesantes: las personas que lo consumían más tenían un riesgo un 10 % menor que las que directamente no lo ingerían. Y no solo eso, sino que otros análisis también han descubierto que este manjar no parece afectar al riesgo de enfermedad cardíaca.

La diabetes y la hipertensión son dos problemas de salud bastante habituales en la sociedad y tanto el queso como los lácteos enteros también parecen estar relacionados con un menor riesgo de sufrirlas. En un estudio realizado en una veintena de países, se determinó que consumir dos porciones diarias de lácteos enteros o una mezcla de enteros y bajos en grasa se relacionó con un riesgo menor de padecer ambas afecciones en comparación con no ingerir ninguno. Otro dato relevante es que comer solo lácteos bajos en grasa aumentó un poco el riesgo.

A mayores, es cierto que es una fuente concentrada de calorías, pero no por ello es necesario omitirlo directamente de nuestra alimentación. En un estudio reciente, publicado en el *New England Journal of Medicine*, los investigadores quisieron determinar qué alimentos estaban relacionados con el aumento de peso. El queso no fue asociado ni con ganancias ni con pérdidas. Además, sacia mucho a quien lo consume y, por tanto, puede reducir el apetito más que otros lácteos, lo que evita una ingesta muy elevada.



¿Y LOS INTOLERANTES A LA LACTOSA?

Las intolerancias están a la orden del día y parece que cada vez se detectan más casos. La lactosa se trata de un azúcar que contiene la leche y que puede ser difícil de digerir para algunas personas, lo que provoca hinchazón, diarrea y otros problemas gastrointestinales.

Jamie Png, de la American Cheese Society, explica en la publicación realizada por *The Washington Post* que la bacteria utilizada para fabricar el queso digiere la mayor parte de este azúcar en la leche. Por tanto, de forma controlada, puede ser la opción ideal para las personas que tienen este problema si quieren seguir consumiendo lácteos y disfrutar de todos los beneficios que estos nos ofrecen. Png explica que gran parte de la lactosa que queda se encuentra en el suero de leche, el cual se separa de la cuajada hacia el final del proceso de la elaboración del queso y se drena. El experto recomienda para los sensibles a este azúcar optar por añejos o duros, como el *provolone*, el *cheddar*, el parmesano, el camembert, el *gouda* o el azul. También sugiere evitar el consumo de quesos frescos o pueden ser el requesón o la *ricotta*.

CÓMO Y CUÁNTO PODEMOS CONSUMIR

A pesar de que no tiene efectos negativos en la salud, la forma en que se incorpora a la dieta general importa. Según las investigaciones realizadas, la cantidad más elevada que las personas comían al día de media era de aproximadamente 42,5 gramos, aunque en algunos casos llegaba hasta los 85 gramos. La clave está en el equilibrio y en no excederse, algo que es aplicable a todos los alimentos, no solo al queso.

Para los que vigilan su ingesta de sodio puede ser bastante salado, ya que esta sustancia actúa como conservante. Si se come alrededor de 28 gramos al día, no supone una gran preocupación. La mayoría de los tipos contienen entre 150 y 300 miligramos de sodio por cada 28 gramos. Sin embargo, si se consume una mayor cantidad, la sal puede acumularse.

La forma de tomarlo también puede influir en cómo afecta a la salud. Feeney explica que muchos de los estudios abordan su consumo de forma sólida, por tanto, todavía no se sabe bien de qué forma afecta a los resultados el hecho de derretirlo o cocinarlo, ya que puede que no sea lo mismo comer una porción acompañada de un trozo de pan que el mismo producto derretido en un guiso, por ejemplo. En resumen, es conveniente estar atentos a futuras investigaciones y, por supuesto, disfrutar de los beneficios que este manjar aporta al consumirlo. ■

Alimentación Animal
COVAP

**Una tienda para
ganaderos digitales
que valoran su tiempo.**



Visítanos en:
Agrotienda COVAP
o en www.agrocovap.es

Los beneficios del queso, cada vez más evidentes

ALIMENTO APRECIADO DESDE TIEMPOS INMEMORIALES

El queso destaca por sus numerosos métodos de elaboración y por los cientos de variedades de sabor y estilos que se pueden encontrar en el mercado



POSITIVO PARA LA SALUD

Durante años, se afirmaba que el queso:

- Elevaba los niveles de colesterol LDL
- Aumentaba el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca
- Facilitaba una subida de peso
- Causaba problemas digestivos

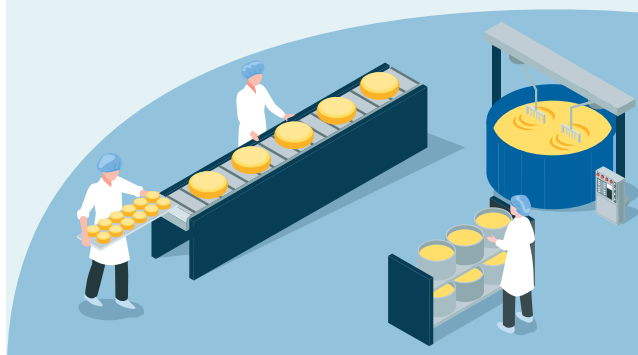


Estudios recientes demuestran que el alimento es positivo para la salud:

- Está lleno de nutrientes como proteínas, calcio y fósforo
- El queso entero:
 - No necesariamente provoca un aumento de peso ni problemas de corazón
 - No eleva el riesgo de contraer enfermedades crónicas



- Cuando se fabrica, se adquieren algunos compuestos muy positivos, como la vitamina K
- Algunas variedades contienen bacterias beneficiosas



AYUDA CONTRA ALGUNAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

- Puede resultar positivo para prevenir ciertas afecciones, como las cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión
- Para los intolerantes a la lactosa es una buena opción si quieren disfrutar de los beneficios de los lácteos, ya que la bacteria utilizada para fabricar el queso digiere la mayor parte de este azúcar en la leche



LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

- Los expertos están poniendo más énfasis en todo el alimento y en cómo es su estructura
- Cuando la leche se transforma en queso, el proceso cambia la forma en que los componentes se organizan químicamente: esto tiene un impacto en la manera en que es digerido por el cuerpo
- En un estudio se demostró que la grasa saturada del queso es menos dañina que la de otros alimentos



CÓMO Y CUÁNTO PODEMOS CONSUMIR

- La clave está en el equilibrio y en no excederse, algo que es aplicable a todos los alimentos, no solo al queso

