



## Os beneficios do queixo, cada vez máis evidentes

O recoñecido periódico americano *The Washington Post* publicou recentemente un artigo que explica que este alimento é incluso máis saudable do que se pensaba. Nas seguintes liñas recollemos as principais claves que se extraen desta publicación.

O queixo é un alimento consumido e apreciado por unha ampla porcentaxe de seres humanos desde tempos inmemoriais, que destaca, entre outras calidades, polos seus numerosos métodos de elaboración e polos centos de variedades de sabor e estilos que se poden encontrar no mercado; porén, non adoitaba ser considerado como positivo para a saúde das persoas, polo menos ata hai pouco tempo.

Ao contrario do que se cría, o artigo publicado por Stephanie Clarke baixo o título “Good news about cheese-it’s much healthier than you thought” en *The Washington Post*, presenta diversos datos que confirman que o queixo non é prexudicial.

Durante anos, as dietas estiveron caracterizadas polo consumo de lácteos baixos en graxa, xa que se afirmaba que certos produtos, coma o queixo enteiro, teñen graxas saturadas, o que pode elevar os niveis de colesterol LDL (ou malo) e aumentar así o risco de sufrir unha enfermidade cardíaca. Tamén foi culpado de facilitar unha suba de peso en quen o consome e por causar problemas dixestivos.

“Está cheo de nutrientes como proteínas, calcio e fósforo, e pode servir para un propósito saudable na dieta”, afirma Lisa Young, profesora adxunta de Nutrición na Universidade de Nova York, nesta noticia publicada por *The Washington Post*. As novas

investigacións mostran datos interesantes como que o enteiro, ao que se lle atribuían diversas afeccións, non necesariamente provoca un aumento de peso nin contribúe a problemas de corazón a quen o coma. De feito, non eleva o risco de contraer enfermidades crónicas e mesmo algúns estudos expoñen que podería exercer como protector destas.

▶ OS EXPERTOS ESTÁN POÑENDO MÁIS ÉNFASE EN TODO O ALIMENTO E EN COMO OS NUTRIENTES, ENZIMAS E OUTROS COMPOÑENTES INTERACTÚAN ENTRE SI

### A IMPORTANCIA DO PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

O pensamento da vella escola sobre a nutrición céntrase en nutrientes individuais, como graxas ou proteínas que, segundo as súas propiedades, poden promover ou previr enfermidades. Non está claro que este enfoque sexa erróneo, pero os expertos actualmente están poñendo máis énfase en todo o alimento e en como é a súa estrutura, é dicir, en como os nutrientes, enzimas e outros compoñentes interactúan entre si.

Cando o leite se transforma en queixo, o proceso cambia a forma en que certos compoñentes se organizan quimicamente. Isto ten un impacto na maneira en que é dixerido e procesado polo corpo. A manteiga, por exemplo, achega os mesmos nutrientes, pero están organizados doutra maneira.

Tal e como explica Stephanie Clarke no seu artigo, en 2018 Emma Feeney, profesora asistente no Instituto de Saúde e Alimentación na University College Dublin, dirixiu un ensaio clínico de seis semanas no que 164 persoas comeran unha cantidade igual de graxa láctea, en forma de manteiga ou queixo. “Encontramos que a graxa saturada no queixo non elevou os niveis de colesterol LDL no mesmo grao que a manteiga”, sinala Feeney.

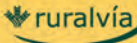


Os expertos teñen teorías variadas sobre por que a graxa saturada neste produto é menos daniña. Feeney apunta que “algúns estudos mostran que o contido mineral no queixo, particularmente o calcio, pode unirse cos ácidos graxos no intestino e eliminalos do corpo”. Outras investigacións suxiren que os ácidos graxos chamados esfingolípidos poden aumentar a actividade dos xenes que axudan a descompoñer o colesterol no corpo.

Outro aspecto interesante que cabe resaltar é que, cando se fabrica este alimento, se adquiren algúns compostos moi positivos, como por exemplo a vitamina K, que pode formarse durante o proceso de fermentación, tal e como explica Sarah Booth, a directora do Laboratorio de Vitamina K no Centro de Investigación de Nutrición Humana Jean Mayer USDA sobre o Envellecemento na Universidade de Tufts, en Boston. Esta vitamina é importante para a saúde dos vasos sanguíneos e dos ósos, ademais de para a coagulación da sangue.

E non só iso, senón que, como alimento fermentado, “tanto os queixos crus coma os pasteurizados conteñen bacterias boas que poden ser beneficiosas para a microbiota intestinal humana”, afirma Adam Brock, vicepresidente de Seguridade Alimentaria, Calidade e Cumprimento Normativo de Dairy Farmers of Wisconsin, tal e como se plasma na reportaxe da que parte este artigo. Estas encóntranse principalmente en variedades coma o *gouda* e o *cheddar* e axudan a descompoñer os alimentos, a sintetizar vitaminas, a evitar as bacterias que causan enfermidades e a reforzar a inmunidade. ▶▶

  
CAIXA RURAL  
GALEGA

  
ruralvía

> [caixaruralgalega.gal](http://caixaruralgalega.gal)

 rvia

 rva  
pay

A nosa caixa

▶ A CLAVE ESTÁ NO EQUILIBRIO E EN NON EXCEDERSE, ALGO QUE É APLICABLE A TODOS OS ALIMENTOS, NON SÓ AO QUEIXO



### AXUDA CONTRA ALGUNHAS ENFERMIDADES CRÓNICAS

Tamén pode resultar beneficioso para previr certas afeccións. No caso das cardiovasculares, cabe destacar unha metaanálise de 15 estudos, publicados no *European Journal of Nutrition*. Nel, estudouse o seu efecto sobre a enfermidade cardiovascular, cuns resultados realmente interesantes: as persoas que o consumían máis tiñan un risco un 10 % menor que as que directamente non o inxerían. E non só iso, senón que outras análises tamén descubriron que este manxar non parece afectar ao risco de enfermidade cardíaca.

A diabetes e a hipertensión son dous problemas de saúde bastante habituais na sociedade e tanto o queixo coma os lácteos enteiros tamén parecen estar relacionados cun menor risco de sufrilas. Nun estudo realizado nunha vintena de países, determinouse que consumir dúas porcións diarias de lácteos enteiros ou unha mestura de enteiros e baixos en graxa relacionouse cun risco menor de padecer ambas as afeccións en comparación con non inxerir ningún. Outro dato relevante é que comer só lácteos baixos en graxa aumentou un pouco o risco.

A maiores, é certo que é unha fonte concentrada de calorías, pero non por iso é necesario omitilo directamente da nosa alimentación. Nun estudo recente, publicado no *New England Journal of Medicine*, os investigadores quixeron determinar que alimentos estaban relacionados co aumento de peso. O queixo non foi asociado nin con ganancias nin con perdas. Ademais, sacia moito a quen o consome e, por tanto, pode reducir o apetito máis que outros lácteos, o que evita unha inxestión moi elevada.

### ¿ OS INTOLERANTES Á LACTOSA?

As intolerancias están á orde do día e parece que cada vez se detectan máis casos. A lactosa trátase dun azucre que contén o leite e que pode ser difícil de dixerir para algunhas persoas, o que provoca inchazón, diarrea e outros problemas gastrointestinais.

Jamie Png, da American Cheese Society, explica na publicación realizada por *The Washington Post* que a bacteria utilizada para fabricar o queixo dixire a maior parte deste azucre no leite. Por tanto, de forma controlada, pode ser a opción ideal para as persoas que teñen este problema se queren seguir consumindo lácteos e gozar de todos os beneficios que estes nos ofrecen. Png explica que gran parte da lactosa que queda se encontra no soro de leite, o cal se separa da callada cara ao final do proceso da elaboración do queixo e se drena. O experto recomenda para os sensibles a este azucre optar por anellos ou duros, como o *provolone*, o *cheddar*, o parmesano, o *camembert*, o *gouda* ou o azul. Tamén suxire evitar o consumo de queixos frescos como poden ser o requesado ou a *ricotta*.

### COMO E CANTO PODEMOS CONSUMIR

A pesar de que non ten efectos negativos na saúde, a forma en que se incorpora á dieta xeral importa. Segundo as investigacións realizadas, a cantidade máis elevada que as persoas comían ao día de media era de aproximadamente 42,5 gramos, aínda que nalgúns casos chegaba ata os 85 gramos. A clave está no equilibrio e en non excederse, algo que é aplicable a todos os alimentos, non só ao queixo.

Para os que vixían a súa inxestión de sodio pode ser bastante salgado, xa que esta substancia actúa como conservante. Se se come arredor de 28 gramos ao día, non supón unha gran preocupación. A maioría dos tipos conteñen entre 150 e 300 miligramos de sodio por cada 28 gramos. Porén, se se consome unha maior cantidade, o sal pode acumularse.

A forma de tomalo tamén pode influír en como afecta á saúde. Feeney explica que moitos dos estudos abordan o seu consumo de forma sólida, por tanto, aínda non se sabe ben de que forma afecta aos resultados o feito de derretelo ou cociñalo, xa que pode que non sexa o mesmo comer unha porción acompañada dun anaco de pan que o mesmo produto derretido nun guiso, por exemplo. En resumo, é conveniente estar atentos a futuras investigacións e, por suposto, gozar dos beneficios que este manxar proporciona ao consumilo. ■

Alimentación Animal  
**COVAP**

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



Visítanos en:  
**Agrotienda COVAP**  
o en [www.agrocovap.es](http://www.agrocovap.es)

# Os beneficios do queixo, cada vez máis evidentes

## ALIMENTO APRECIADO DESDE TEMPOS INMEMORIAIS

O queixo destaca polos seus numerosos métodos de elaboración e polos centos de variedades de sabor e estilos que se poden encontrar no mercado



### POSITIVO PARA A SAÚDE

Durante anos, afirmábase que o queixo:

- Elevaba os niveis de colesterol LDL
- Aumentaba o risco de sufrir unha enfermidade cardíaca
- Facilitaba unha suba de peso
- Causaba problemas dixestivos

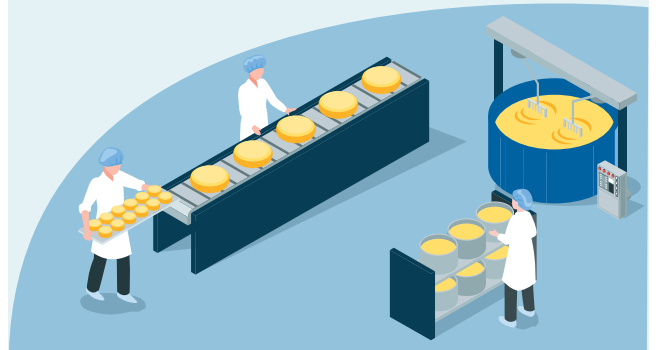


Estudos recentes demostran que o alimento é positivo para a saúde:

- Está cheo de nutrientes como proteínas, calcio e fósforo
- O queixo enteiro:
  - Non necesariamente provoca un aumento de peso nin problemas de corazón
  - Non eleva o risco de contraer enfermidades crónicas



- Cando se fabrica, adquirense algúns compostos moi positivos, como a vitamina K
- Algunhas variedades conteñen bacterias beneficiosas



### AXUDA CONTRA ALGUNHAS ENFERMIDADES CRÓNICAS

- Pode resultar positivo para previr certas afeccións, coma as cardiovasculares, a diabetes e a hipertensión
- Para os intolerantes á lactosa é unha boa opción se queren gozar dos beneficios dos lácteos, xa que a bacteria utilizada para fabricar o queixo dixire a maior parte deste azucre no leite



### A IMPORTANCIA DO PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

- Os expertos están poñendo máis énfase en todo o alimento e en como é a súa estrutura
- Cando o leite se transforma en queixo, o proceso cambia a forma en que os compoñentes se organizan quimicamente: isto ten un impacto na maneira en que é dixerido polo corpo
- Nun estudo demostrouse que a graxa saturada do queixo é menos daniña que a doutros alimentos



### COMO E CANTO PODEMOS CONSUMIR

- A clave está no equilibrio e en non excederse, algo que é aplicable a todos os alimentos, non só ao queixo

