

[TENDENCIAS]

Estudio nacional establece que consumir queso regularmente reduce el riesgo de obesidad

El trabajo involucró a varias casas de estudios e identificó, tras analizar una muestra de más de dos mil habitantes, que el queso, a diferencia de la leche y el yogur, tiene un efecto protector estadísticamente significativo.

Ignacio Arriagada M.

El queso es un alimento ampliamente consumido en el mundo. Además de su versatilidad gastronómica, sabores y texturas, su ingesta ha sido influenciada por su perfil nutricional y grandes beneficios a la salud de las personas, que han sido comprobados por diversos estudios. Ahora, una investigación hecha por chilenos ha constatado que quienes comen este lácteo con regularidad tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad.

El estudio fue realizado por siete universidades del país, entre ellas la de Chile, San Sebastián, Católica de Temuco y de La Frontera, y consistió en el análisis de datos de una muestra nacional de más de dos mil habitantes, del norte, centro y sur.

“El principal resultado de este trabajo arrojó que el consumo de queso se asoció con menor riesgo de obesidad, no así el resto de los lácteos, donde no hubo asociación. Entonces, esto está demostrando que el comer queso puede ser un factor positivo en la mantención de un buen estado nutricional (...) Vimos que el queso tuvo un mayor consumo en poblaciones con un índice de masa corporal (IMC) más bajo. Las personas con un normopeso presentaban un mayor consumo de queso que las personas con obesidad”, describió a este medio Samuel Durán, uno de los autores del informe, docente de la Universidad San Sebastián y miembro del Comité Científico de Lácteos del Con-



LOS EXPERTOS DICEN QUE EL QUESO ES SALUDABLE CUANDO SE COMEN DOS PORCIONES DE 30 GRAMOS AL DÍA.

sorcio Lechero.

En concreto, se identificó que, a diferencia de la leche y el yogur, el queso tuvo un efecto protector del 25% si se ingiere habitualmente en comparación con aquellos que no lo hacían, incluso después de ajustar factores como edad, sexo, nivel socioeconómico y estilo de vida.

EXPLICACIÓN

Los especialistas plantean que dicho impacto generado por la ingesta cotidiana de queso se debe a que en Chile, en comparación con otras naciones, gran parte de los lácteos son producidos a partir de leche de vacas criadas en praderas, las cuales tienen un mayor acceso a pastos ricos en hierbas, flores y leguminosas.

Este tipo de alimentación conduce a que la le-

che adquiera un perfil lipídico más saludable.

“Esto podría influir en el tipo de grasa: tienen una cantidad de grasa saturada, pero son ácidos grasos de cadena corta, no tanto ácidos grasos mirístico o palmítico, que son tipos de grasas saturadas de cadenas más largas y asociadas a efectos menos beneficiosos sobre la salud cardiovascular (...) Este queso también concentra mucha proteína”, explica Durán.

A lo anterior, agregó el experto, se suma un factor poco conocido por los consumidores: la matriz alimentaria, cuya estructura física compacta podría ralentizar la absorción de grasas y generar mayor saciedad, lo que contribuiría a reducir el riesgo de obesidad en quienes lo consumen regularmente.

CONSUMO ÓPTIMO

De acuerdo a los autores del trabajo, los hallazgos cobran más relevancia en naciones como Chile, donde casi el 70% de la población no alcanza a cumplir con las recomendaciones mínimas de consumo de lácteos.

“(Los resultados) nos ayudan a pensar a incorporar el queso dentro de lo que es una dieta saludable. Una de nuestras recomendaciones es que las personas consuman al menos dos porciones de queso al día. Cada porción equivale a 30 gramos o dos rebanadas laminadas y considera cualquier tipo de queso, ya sea gauda, chanco o mantecoso. (...) Por supuesto que este resultado no es válido si las personas piensan que poner una hamburguesa doble queso, po-

nerle más queso a la pizza o más queso a la comida chatarra los va a hacer bajar de peso. No, por ningún motivo, sino que está vinculado a que el queso puede ser parte de un patrón de dieta saludable”, aclara el doctor en nutrición y alimentos.

Aunque el consumo de queso en el país supera al de varios países vecinos, como Colombia, Perú o Bolivia, aún se encuentra lejos de los niveles europeos. En Grecia, por ejemplo, consumen 30 kilos al año”, contraste el docente de la Universidad San Sebastián.

PUBLICACIÓN

El estudio nacional fue publicado recientemente en PLOS ONE, que es considerada una de las revistas científicas más influyen-



SAMUEL DURÁN, DE LA USS.

tes del mundo y reconocida por la ciencia por su rigurosidad metodológica.

“Que se publique un artículo observacional en una revista de alto impacto como esta no es fácil. Fueron muchísimos meses donde tuvimos varios revisores que nos consultaban cosas, nos pedían análisis y más análisis. Para dimensionar la trascendencia, entre que enviáramos el artículo y fue publicado pasó un año”, detalla Samuel Durán.

Además de este logro, el investigador espera que los resultados ayuden a cambiar la percepción del queso en la comunidad médica y en la población general. “Históricamente se ha promovido el yogur o los lácteos descremados como saludables, y el queso como negativo por su contenido de grasas saturadas. Este estudio cambia esa imagen”, afirma.

Finalmente, para el especialista uno de los objetivos del trabajo es contribuir a reposicionar el queso como un alimento nutritivo, más allá de su imagen como producto meramente hedónico. “Podemos darle una vuelta a cómo vemos el queso ahora, y que pueda ser parte de una dieta saludable, sostenible y adecuada”, sostiene.