

Queso

UNA BOMBA EN TU DIETA

Algunos alimentos engordan. Otros son adictivos. El queso engorda, es adictivo y además perjudica la salud cardiovascular. ¿A qué esperas para dejarlo?

El queso es el alimento más improbable del mundo. Uno de nuestros antepasados tuvo que robarle la leche a otra especie después de que el animal diera a luz, luego hacer que se estuviera quieto y conseguir que siguiera dando leche. Entonces, mezclar la leche con las bacterias para que fermentara, y combinarla con las enzimas ocultas en las paredes de los cuatro estómagos de la ternera... ¿Puede haber algo más extraño?

SABROSO, SÍ, PERO...

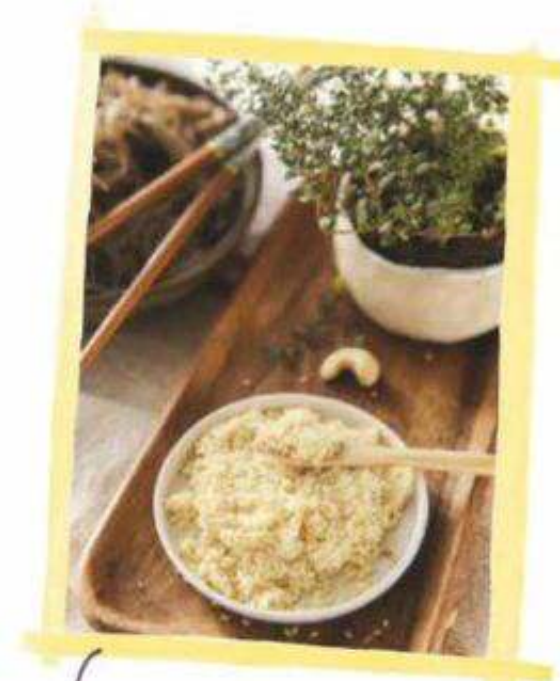
El queso es sabroso, aunque a veces tenga gusto a calcetines sucios. A mucha gente le encanta. Entonces, ¿qué daño puede hacer?

Primero, concentra calorías. Una taza de leche contiene 149 calorías; una taza de cheddar fundido tiene 986. Si pensamos en el sistema métrico, 200 g de leche tienen 122 calorías; 200 g de cheddar, 808.

Segundo, concentra proteínas lácteas. Especialmente, caseína. Para algunas personas, estas proteínas son las causantes de síntomas respiratorios, migrañas, artritis y problemas de piel, entre otros. **Tercero, concentra el colesterol.** Y también la grasa saturada, la «grasa mala» que eleva los niveles de colesterol y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y de desarrollar alzhéimer.

Y tiene mucha sal. Suficiente para favorecer la hipertensión. Además, el queso contiene una variedad de sustancias químicas, desde hormonas a opiáceos, que lo distingue de todos los demás productos.

Pero si comemos poco... Supongamos que todos los días voy a añadir un poco de queso a mi ensalada. O quizás le añado un poco más de mozzarella a mi pizza. Al fin y al cabo, estas son las recomendaciones que hacen algunos médicos y



La alternativa sana son los quesos veganos, como este de anacardos.

dietistas a sus pacientes. Un equipo de científicos de Nueva Zelanda se planteó –en un estudio realizado con voluntarios en 2014– qué sucede si las personas siguen estos consejos.

UN POCO ES MUCHO

Como lo más probable es que comensemos la ingesta extra de queso comiendo menos de alguna otra cosa, nuestro peso no debería variar. Pues bien, no fue eso lo que sucedió. Al cabo de un mes, las personas que habían añadido lácteos engordaron un poco. No demasiado, la media fue de unos 450 g en un mes. Parece bastante inofensivo, ¿no te parece? Solo 450 g al mes. Si no fuera porque el año tiene doce meses.

¿Cuánto engorda realmente? Para que nos hagamos una idea, el estadounidense medio engorda unos 680 g al año. Esto equivale a 6,80 kg en una década, 13,60 en veinte años, y así sucesivamente. Algunas perso-

La grasa de la leche pasa fácilmente a las células adiposas.



nas engordan más que eso, mientras que otras no engordan nada. Pero estas cifras son para la persona media. Así que si un alimento te hace aumentar 450 g de peso en un mes, como les sucedía a los participantes de la investigación, estás engordando a un ritmo mucho más rápido que la persona media.

Lo notas en la báscula. Otros estudios han demostrado lo mismo. En 2013, un meta-análisis combinó los resultados de diez estudios anteriores, y aunque el 60% de los mismos fueron financiados por la industria láctea, el veredicto fue rotundo. El queso acolcha tu cintura, rellena tus mejillas y se nota en la báscula.

VALE, PERO ¿POR QUÉ?

Si te estás preguntando cómo engorda el queso, aquí tienes a los responsables de nuestras redondeces que se encuentran en el queso.

Las calorías de la leche... Es el alimento natural para engordar a una ternera, y eso quiere decir que la vaca vierte muchas calorías en la misma. Y el proceso de manufacturación del queso las concentra todavía más. Si llenáramos una jarra medidora con leche entera, equivaldría a 149 calorías. Es mucho, más que una lata de cola.

Multiplicadas por siete. Ahora llenemos la misma jarra con queso cheddar fundido. Resulta que casi se multiplican por siete: supone 986 calorías por jarra medidora. No significa que la mayoría de las personas consuman esa cantidad de queso, pero es para que te hagas una idea.

Si solo es un sándwich... Veamos ahora las raciones típicas. Recuerda que una lata de cola tiene 140 calorías. Si te preparas un sándwich de queso caliente con 56 g de queso fundido, estarás ingiriendo 170 calorías solo por el queso; 56 g de brie equivalen a unas 190 calorías y 56 g de cheddar suponen 230 calorías.

Calorías añadidas. Cuando se añade una loncha de queso a una hamburguesa, no se quita nada. Cuando se apila encima de una pizza, no se saca nada para compensar esas

calorías de más. Esas calorías que se añaden proceden además de la grasa. No es solo que el queso tenga calorías, sino que proceden mayoritariamente de la grasa, y estas son especialmente problemáticas.

Adiposidades. Esta es la razón: la grasa que ingieres se suma fácilmente a tu grasa corporal. La ingieres, pequeñas partículas de la misma entran en tu torrente sanguíneo y, sin hacer demasiados cambios, estas partículas de grasa pueden ser absorbidas por las células adiposas.

MUCHO SODIO, MÁS KILOS

El queso tiene mucho sodio, es decir, sal. Se usa como conservante y saborizante. Pero la sal aumenta la cantidad de líquido corporal e incrementa también tu peso. La explicación no tiene mucho misterio.



Las hierbas y los frutos secos otorgan sus propiedades positivas a los quesos veganos.

Retención de líquidos. El sodio de los alimentos se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo y tiende a retener líquidos, tanto en la sangre como en los tejidos. Eso hace que te sientas pesado e hinchado, y se manifiesta como un kilo más en la báscula. Y, por supuesto, como la sal hace que los alimentos sean mucho más apetecibles, a veces nos pasamos un poco de la raya.

¿Lleva realmente mucha sal? Bueno, vamos a verlo. Un paquete de patatas chips de unos 60 g tiene unos 330 mg de sodio. Una ración de 60 g de cheddar o muenster tiene más de 350. Una ración similar de Edam tiene más de 500, y 60 g de velveeta tienen –aguanta la respiración– más de 800 mg de sodio. Las personas que quieren controlar la sal que toman puede que no pien-

sen en el queso como una fuente de sodio muy importante, pero se encuentra casi entre los primeros lugares de la lista. Cuando eliminas el queso y otros alimentos salados, desaparece rápidamente el peso extra que generan los líquidos.

¿TIENE EFECTO ADICTIVO?

El queso no solo tiene sal y aporta la sensación al paladar que anhelan algunas personas, sino que cuando lo digerimos libera unas sustancias químicas llamadas casomorfina.

Opiáceos. Cuando las casomorfina llegan al cerebro se unen a los mismos receptores opiáceos que la morfina y la heroína. No tienen el mismo efecto de aturdir la mente que las drogas ilegales. Pero son sustancias opiáceas que afectan al cerebro y pueden generar adicción. ▶

ESTUDIOS

MALO PARA EL CORAZÓN Y EL CEREBRO

- **Los alimentos grasos y ricos en colesterol**, como los quesos, son perjudiciales para el corazón y aumentan el riesgo de diabetes. Muchos estudios lo han probado. Pero sus efectos van más allá.

- **El cáncer de próstata** está extendido en países como Suiza, Francia, Noruega, Suecia, Canadá y Estados Unidos, entre otros. Y sin embargo es raro en Japón, Tailandia y Hong-Kong, donde no hay tradición de consumir lácteos.

- **Investigadores** de la Universidad de Harvard quisieron saber si esta asociación entre lácteos y cáncer se daba también en el interior del país. Y hallaron que las personas que consumían dos raciones y media de lácteos al día tenían un 34% más de riesgo de padecer cáncer de próstata.

- **Otra investigación** llevada a cabo en Estados Unidos (Proyecto Chicago) halló que la misma grasa saturada que causa los problemas cardiovasculares está implicada en el desarrollo de Alzheimer. Y un equipo finés vinculó esta grasa (abundante en los lácteos) con los problemas de memoria.

- **El doctor Dean Ornish** ya demostró en 1990 que una dieta vegetariana baja en grasas y una vida saludable reducía el colesterol, la presión sanguínea, el peso corporal, reabría las arterias y reducía notablemente las posibilidades de volver a padecer un infarto de miocardio. Esa es la buena noticia. Si dejas los lácteos, ganas salud.

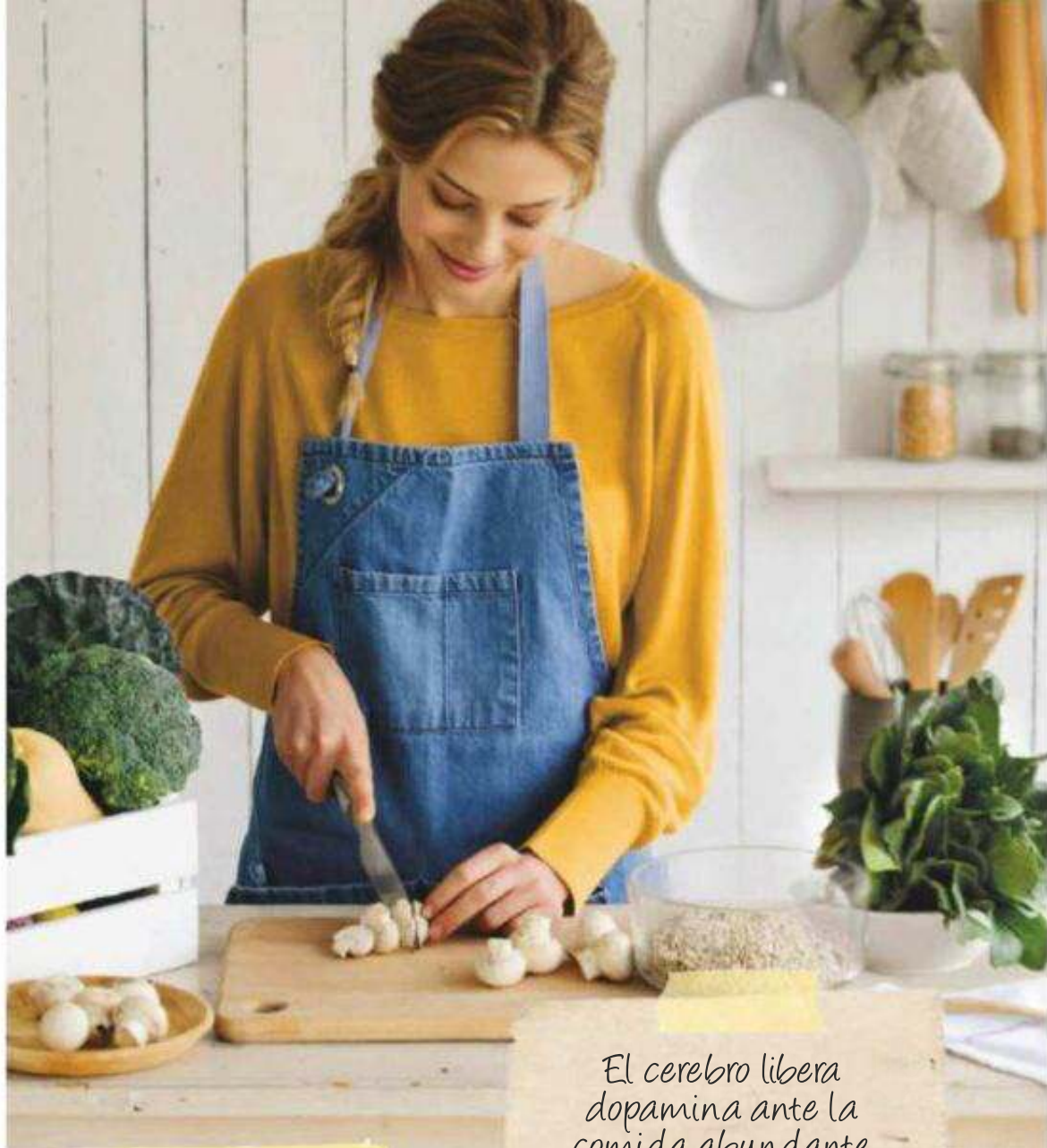
El vínculo con la dopamina. En lo más profundo del cerebro, en el denominado «centro de la recompensa», las neuronas fabrican el neurotransmisor del bienestar llamado dopamina. Si encuentras una fuente de comida especialmente abundante, el cerebro te recompensa segregando dopamina. Si, por ejemplo, tuvieras una cita romántica, tu cerebro tendría una reacción similar. Te facilitaría más dopamina. La dopamina te recompensa por hacer cosas que te ayudan o que ayudan a tu prole a seguir viva. Y los científicos creen que la dopamina desempeña una función en nuestro deseo de comer sal.

AL PRINCIPIO NO TE GUSTA, PERO SI INSISTES...

Una peculiaridad sobre la dopamina: hace que te sientas atraído hacia aquello que la ha segregado. Para que entiendas lo que quiero decir, ¿recuerdas la primera vez que tomaste un sorbo de cerveza? Es más que probable que no te resultara especialmente agradable. Pero a continuación del característico sabor amargo de la cerveza viene el efecto del alcohol que hace sus propias travesuras en el cerebro. Cuando el alcohol activa la secreción de dopamina, esta hace que valores y te guste lo que la ha provocado.

Una descarga de dopamina. Así que cuando las casomorfinas llegan al cerebro del lactante y producen una descarga de dopamina, este se aferra todavía más a su madre. Y si las casomorfinas en vez de venir de mamá, vinieran de un trozo de queso, también resultaría atractivo.

Adicción no es amistad. Una cosa más: a veces, la dopamina nos hace confundir la adicción con la amistad. Del mismo modo que los alcohólicos llaman amiga a la botella, y



El cerebro libera dopamina ante la comida abundante que nos satisface.



Los quesos veganos, como este con nueces de macadamia, carecen de las casomorfinas de la leche de vaca.

los amantes del chocolate recurren a él cuando se sienten solos, como si este pudiera compensar la falta de contacto humano. Eso son los efectos de la dopamina.

¿Es realmente repulsivo? La dopamina consigue también que el olor a pies sucios de un queso fuerte, en lugar de parecernos repulsivo nos parezca atractivo y nos convenza de que, aunque nuestros congéneres humanos nos den la espalda, esa viscosa carga de calorías seguirá cuidando de nosotros. ¿Todo el sabor sin nada que lamentar? #



La trampa del queso
Neal Barnard
Ed. Urano,
2018
• 312 pág.
• 16,62 €