

AHORA, LA CRUZADA CONTRA EL QUESO

Graso, poco saludable y adictivo. Así se define a este básico de la dieta en el libro 'La trampa del queso', que recomienda no consumirlo. ¿Otra amenaza en el plato?

POR AMAYA GARCÍA
ILUSTRACIÓN: LUIS PAREJO



Llevar una dieta equilibrada, sana y más o menos apetecible empieza a ponerse azul oscuro casi negro. Hay que tomar poca carne roja, evitar cenar hidratos de carbono, por supuesto nada de azúcar, no abusar de los lácteos... Bueno, hay quien incluso recomienda ya olvidarse también del queso «porque engorda y es adictivo». ¿Otra amenaza en nuestro plato? Neal D. Barnard es doctor en Medicina y profesor en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Washington y su ataque va directo a este manjar al que muchos, pese a todo, se resistirán a abandonar. «El queso engorda más y con creces que el pan, que las patatas e incluso que el azúcar puro». ¿Y a qué se debe? Pues, según cuenta este doctor, «a que la mayoría de las calorías –aproximadamente el 70%– de éstos proceden de las grasas y, hasta el último gramo de grasa contiene nueve calorías». Tome aire que la cuestión se pone peor.

Este ataque frontal al apreciado Camembert o al tentador Stilton lo ha recogido en el libro *La trampa del queso* (Ed. Urano), donde este experto en investigaciones sobre el papel de la dieta en la obesidad, la diabetes y otros problemas de salud asegura que hay un importante número de

enfermedades ligadas a este clásico de nuestra alimentación. «Las personas que comen queso y otros alimentos grasos poseen un riesgo mucho más alto de desarrollar diabetes, en comparación con quienes lo evitan». También asegura que no catarlo es garantía de tener un corazón más fuerte.

«El queso no sólo tiene sal y aporta la sensación al paladar que anhelan algunas personas, sino que cuando lo digerimos libera unas sustancias químicas especiales, llamadas casomorfinas. Cuando estas sustancias llegan al

El médico americano Neil D. Barnard asegura que si una bolsa de 60 gr de patatas fritas tiene 330 miligramos de sodio, la misma cantidad de Edam tiene más de 500

cerebro se unen a los mismos receptores opiáceos que la morfina y la heroína», recoge en el libro, trufado de investigaciones y datos. Aquí uno para meter en contexto el tema: un estadounidense come de media más de 15 kilos de queso al año.

Afirmar que el queso engorda no es descubrir la pólvora. Para Barnard, el problema es que sus calorías proceden mayoritariamente de las grasas y «éstas son especialmente problemáticas» porque se suman fácilmente a la grasa corporal. Uno de los riesgos, según el médico norteamericano, es que esa grasa

puede incluso llegar a «ralentizar el metabolismo». Y, para colofón, el hecho de que el queso tenga mucha sal provoca que acumulemos líquidos, lo que provoca una sensación de pesadez e hinchazón. Y pone un ejemplo: si una bolsa de 60 gr de patatas fritas tiene unos 330 miligramos de sodio, la misma cantidad de Cheddar tiene más de 350, de Edam, más de 500 y si elegimos el Velveeta ascienden a 800 miligramos. Y lo que le sobra de sal, le falta de fibra. «No es una planta, por lo que no tiene nada».

NO TODOS SON IGUALES

Luján Soler, dietista-nutricionista y Decana del Colegio Profesional de dietistas-nutricionistas de la Comunidad de Madrid (CODINMA), considera que los lácteos sí deben estar presentes en la dieta. «Hay muchos tipos de queso. No es lo mismo un manchego que un queso blanco pasteurizado. No todos tienen la misma cantidad de grasa». Al igual que no todo el mundo tiene la misma salud: «Es muy arriesgado ser tan radical con un alimento», explica Soler, que cree que hay que tener en cuenta los antecedentes familiares de una persona en caso de la diabetes, analizar si se tiene la tensión

alta para evitar los quesos más maduros –más grasos y salados–, ver la situación cardiovascular..., pero «no generalizar». Si bien es cierto que prescindir del queso «no va a desequilibrar la dieta», también lo es que un consumo moderado no tiene por qué empeorar nuestra salud. «No es recomendable tomarse 200 gramos, pero tampoco lo es comer sólo piña o aguacate».

En la era de la sobreenformación, donde cada semana se publican decenas de investigaciones y libros sobre qué comer, cuándo y cómo hacerlo, qué se debe sacar de la cesta de la compra..., no siempre es fácil sacar conclusiones. Aquí abrimos un nuevo frente... ¿Está dispuesto a vivir sin queso? Seguramente si esto se lo preguntan a un francés la respuesta sea un no rotundo. ¿Y, por cierto, cómo está la salud de nuestros vecinos, tan habituados al queso, la mantequilla y la nata? Para dar con la respuesta tendrá que leerse el libro.

