

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...

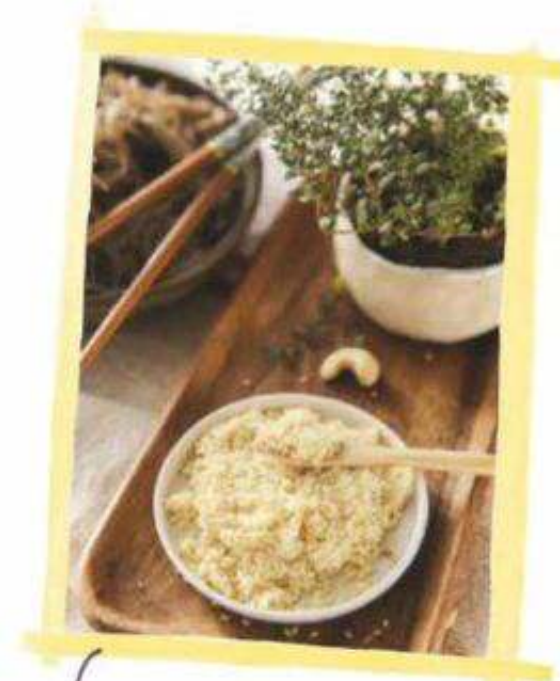
El queso es sabroso, aunque a veces tenga gusto a calcetines sucios. A mucha gente le encanta. Entonces, ¿qué daño puede hacer?

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 Alzheimer.

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-

