

QUEIJO: PATRIMÔNIO, SAÚDE E RESISTÊNCIA CONTRA FAKE NEWS

O canal R7, portal de notícias da Record, no WhatsApp publicou uma reportagem, sob o título: "Cientistas descobrem que queijo pode causar pesadelos". Veja link abaixo para acesso a essa reportagem.

<https://noticias.r7.com/internacional/cientistas-descobrem-que-queijo-pode-causar-pesadelos-entenda-06072025/>

Conversamos com um consumidor, um Senhor que comprava queijos no supermercado, disse que ama queijos. Perguntamos-lhe o que acha dessa reportagem? Ele comentou: Mais um "Fake News"! não bastassem os produtos vegetais vendidos como se fossem leite, iogurte e queijos, agora mexem mais profundamente com os meus queijos! Sou intolerante à lactose, mas tomo um leitinho sem lactose, pelo menos 2 copos diariamente, é delicioso! tenho 80 anos e imagino como seria ruim se não pudesse consumir lácteos, normalmente, sofreria porque os adoro e,

preciso de cálcio, de energia! Minha mãe, chegou aos 95 anos, criou 7 filhos! Gostava muito e leite, queijos, iogurte lhe pertenciam sempre!

Diante desta onda de “notícias fraudulentas” que tentam macular a honra dos produtos lácteos, de nosso queijo, alimento sagrado da cultura mineira e brasileira e, que antes já era mundial, fomos pesquisar tudo, vimos em sua defesa e descobrimos verdades incontestáveis:

1. CIÊNCIA A FAVOR DO QUEIJO

- Lactose? Existe caso o queijo seja fresco, que não é fermentado! Já se os queijos forem maturados, mas de 21 dias, tipo minas padrão, com bem menos lactose. Já se os queijos forem fermentados (maturados ou não), como tipo minas padrão, os teores de lactose são muito reduzidos, chegando a teores de lactose muitas vezes desprezíveis para quem se preocupam com isso: parmesão, queijos tropicais e parecidos, pode até ter traços, mas é quase zero! Esses últimos perdem >95% da lactose no processo produção e de cura. Assim quem é intolerante os consome sem medo!

- Fonte de vida e nutrição de altíssima qualidade: fonte de excelência de cálcio para todas as idades, além de outros minerais,

vitaminas, gorduras e proteínas de altíssimo valor biológico, fornecendo energia de alta qualidade. Sustentaram a mãe de nosso amigo até os 95 anos e ele, aos quase 80, com vitalidade, fatos que facilmente podemos sem medo extrapolar para milhares e milhares de outras experiências iguais. Isso não é teoria: é história real.

2. A FARSA DOS "PESADELOS"

A pesquisa divulgada associa queijo a noites mal dormidas “não prova causa e efeito”, sem considerar hábitos individuais. Analisou apenas 1082 pessoas sendo que 1/3 relatou que alimentação e noites mal dormidas têm relação com pesadelos, com frequência, mas 40% disseram que comer tarde ou comer certos alimentos interferem no sono. Apenas 5,5% (cerca de 60 pessoas), disseram perceber que a alimentação muda o tom dos sonhos, “muitos” (num universo de 60 deve ser uns 25, talvez sejam muitos? N.d.r) apontaram doces e laticínios como causadores de sonhos bizarros ou perturbadores. Na reportagem, ora diz laticínios ora queijos! Seria mais interessante se a reportagem nos trouxesse toda a metodologia da pesquisa e então a analisaríamos com critério científico para

fazermos uma crítica mais técnica e assertiva. Não obstante a pesquisa tenha uma amostra pequena, o título da matéria é: "Cientistas descobrem que queijo pode causar pesadelos" No contexto da pesquisa, vem a pergunta, por que não se escolheu doces ou outros alimentos? E melhor ainda: por que no roll dos alimentos se destacou o queijo? Há muita coisa nessa e de tantas outras reportagens que não se explicam!

A verdadeira ciência diz:

- > Consumo moderado de queijos não tem ligação comprovada com distúrbios do sono
- > (Journal of Sleep Research, 2021).

Pesadelo mesmo é a falta de queijo na mesa! Como bem disse o nosso amigo consumidor: "Meus sonhos seriam horríveis se não tivesse meus queijinhos!".

3. QUEM BENEFICIA COM ESSA MENTIRA?

Indústrias genéricas de alimentos, que querem nos empurrar produtos "imitantes de queijo" cheios de óleos vegetais, espessantes e aromatizantes e mais nos convida a denominá-los de queijos.

Por trás, com certeza, há interesses milionários que cobijam nosso paladar e nossa tradição.

Tirar o queijo da dieta do brasileiro é “apagar nossa identidade”.

4. QUEIJO É CULTURA, RESISTÊNCIA E PRAZER

>É patrimônio mineiro, nacional, mundial! símbolo de hospitalidade e afeto.

>É fonte de nutrição inteligente: o nosso consumidor que reportamos acima, nos prova, ao incluir queijo numa dieta equilibrada que já reduziu sua barriga!

>E esse nosso consumidor tipo diz, queijo é alimento da alma: "O queijo é um grande companheiro em minhas jornadas". Quem ousa roubar essa felicidade?

UM BRADO EM DEFESA DA MESA TRADICIONAL, DESCONHECEMOS PAÍSES QUE NÃO CONSUMA MILHÕES DE QUILOS DE QUEIJOS ANUALMENTE!

Não nos calaremos diante de Fake News patrocinadas, defendemos todo patrocínio do bem! Nosso queijo é:

>CIENTIFICAMENTE SEGURO

>NUTRICIONALMENTE ESSENCIAL

>CULTURALMENTE INEGOCIÁVEL, senão para aperfeiçoá-lo cada vez mais!

Aos criadores de alarmismos: saibam que mineiros, brasileiros, e povos de todo o mundo (e todos os amantes da comida de verdade) não recuam. Defenderemos nosso direito ao café com queijo fresco, uma pizza com muçarela napolitana quentinha, um queijinho com goiabada, um pão de queijo verdadeiro, um parmesão ralado no espaguete, um molho de queijos no jantar e ao sonho tranquilo de quem sabe estar nutrindo corpo e alma com o melhor da terra e de nossas tradições.

ASSINADO, um consumidor desconhecido

Um defensor da ciência séria, das tradições alimentares e do direito de sonhar com queijos e não com pesadelos fabricados por laboratórios.

>Queijo Verdadeiro

>Fake News Não Passarão

>Brasil No Queijo