

Quais são os melhores queijos para a saúde e seus benefícios

Poucos alimentos geram tanto debate como o queijo. Durante anos, foi visto como um prazer culposo devido ao seu teor de gorduras saturadas e sua possível relação com problemas de saúde.

No entanto, estudos e especialistas revelaram que este lácteo pode fazer parte de uma dieta equilibrada, mas que também pode trazer benefícios inesperados para o coração, os ossos e a microbiota intestinal.

Com uma ampla variedade de opções disponíveis, conhecer quais são os queijos mais saudáveis e como consumi-los de forma adequada é chave para aproveitar suas propriedades sem comprometer a saúde.



Imagem de Дарья Яковлева por Pixabay

Benefícios para a saúde intestinal

O queijo também pode ter um impacto positivo na saúde intestinal, como o Gouda ou o Suíço. “Os queijos fermentados contêm bactérias vivas do processo de fermentação”, explicou ao The Telegraph a Dra. Emily Leeming, pesquisadora do microbioma e nutricionista.

Estas bactérias, como *Lactobacillus* e *Propionibacterium freudenreichii*, sobrevivem ao processo digestivo e podem melhorar a microbiota.

Nem todos os queijos são iguais neste aspecto. Os queijos curados, como o parmesão, perdem muitas de suas bactérias, enquanto que outros, como o Stilton, continuam sendo ricos nestes microrganismos.

O queijo e a saúde cardiovascular

Durante anos, o queijo foi desaconselhado por seu alto teor de gorduras saturadas, conhecidas por aumentar o colesterol LDL (ruim) e o risco de enfermidades cardiovasculares.



"File:Cœurs de Neufchâtel 01.jpg" by Coyau is licensed under CC BY-SA 3.0

No entanto, pesquisas mais recentes questionam esta relação. Uma análise publicada na revista *Advances in Nutrition* não encontrou qualquer ligação significativa entre o consumo de queijo e doenças cardiovasculares.



Photo by Eli Bensimon on Unsplash

Inclusive, alguns estudos sugerem que os queijos, ao conter gorduras saturadas, poderiam ajudar a melhorar o perfil lipídico ao aumentar o colesterol HDL (bom), afirmou o jornal britânico The Telegraph.

A Dra Emma Freeney, pesquisadora da Universidad College de Dublin, explicou ao mesmo meio de comunicação que a matriz láctea, formada pela interação dos componentes do queijo, pode ser responsável por efeitos positivos na saúde cardiovascular, neutralizando possíveis efeitos negativos das gorduras saturadas.

Controle de peso e queijo

O queijo também pode ser benéfico para o controle de peso. Apesar de sua densidade calórica, o queijo é um alimento saciante que ajuda a controlar a fome.

O mesmo estudo publicado em *Advances of Nutrition* detectou que o consumo moderado de queijo não contribui para o aumento de gordura e, muito pelo contrário, pode ajudar a manter um peso saudável.

"Ainda que o queijo tenha muitas calorias, se consumido com moderação não provoca o aumento de peso, e pode fazer parte de uma dieta saudável e rica em nutrientes", explicou Alex Ruani, pesquisador doutorando de educação em ciências da nutrição da University College de Londres, e professor principal de ciências da Academia Health Sciences.



Photo by Waldemar Brandt on Unsplash

O queijo e a saúde óssea

O queijo é uma excelente fonte de cálcio, fósforo e vitamina K2, nutrientes essenciais para a saúde óssea, assegurou Ruani, em entrevista à mídia britânica.

Este alimento pode ajudar a prevenir a osteoporose e reduzir o risco de fraturas, especialmente em pessoas idosas e mulheres depois da menopausa, diz o artigo do The Telegraph.

Quanto de queijo é saudável?

Apesar de seus benefícios, o queijo deve ser consumido com moderação. A recomendação é de que não supere 30 gramas diárias, o equivalente a um pequeno pedaço.

No entanto, Ruani sugeriu que, em pessoas saudáveis, até 60 gramas ao dia pode ser seguro e benéfico para a saúde, sem comprometer o equilíbrio de gordura saturada e calorias na dieta.



Photo by VIRUL on Unsplash

Os queijos mais saudáveis e benéficos nutricionalmente

Algumas variedades de queijo se destacam por seu perfil nutricional equilibrado, fornecendo proteínas, cálcio e outros nutrientes essenciais com menor gordura e calorias.

A ricota é uma das opções mais saudáveis devido seu alto teor proteico e baixo nível de gordura, além de gerar uma sensação de saciedade, é ideal para quem quer controlar o peso.

O queijo fresco, popular entre desportistas, é baixo em calorias e gorduras, mas rico em proteínas, facilitando a recuperação muscular depois de exercícios.

De maneira similar, o queijo cottage é uma alternativa com menos de 20% de gordura, alto teor de cálcio e proteínas.

Para aqueles que procuram melhorar a digestão, o queijo muçarela é uma opção recomendada, já que tem baixo teor em colesterol e lactose, segundo a Revista Internacional de Tecnologia Láctea.

Finalmente, temos o queijo parmesão, que apesar de um percentual mais elevado de matéria gorda, seu alto teor de proteínas e cálcio o transforma em uma alternativa benéfica se consumido com moderação.

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: InfoBAE – Tradução livre: www.terraviva.com.br