

MANTEQUILLA, QUESO Y LECHE COMPLETA

David Robson
BBC Earth

El mito: los productos lácteos obstruirán tus arterias y contribuirán a que desarrolles enfermedades cardíacas.

La realidad: durante décadas el mensaje ha sido claro: las grasas "saturadas" como el queso, la mantequilla y la leche completa incrementan el colesterol en tu sangre, lo cual se traduce en un elevado riesgo de infarto.



QuesosThinkstock

Hay muchos argumentos contradictorios con respecto a las grasas. Por ello muchas organizaciones de la salud promueven incorporar a nuestra dieta aceites vegetales y margarina, en sustitución de las grasas saturadas.

Sin embargo, durante los últimos años hemos visto aparecer una sucesión de argumentos contradictorios al respecto.

Frente a ello resalta la posición del estudio presentado por Annals of Internal Medicine, el cual concluye que "el consumo en altos niveles de grasa saturada no tienen efecto en las enfermedades coronarias".

Como en el caso anterior, estos estudios son observacionales, pero se hizo una prueba sobre un grupo específico de individuos a los que se alimentó con queso gouda con 27% de grasa todos los días durante ocho semanas.

Los resultados arrojaron que este grupo tenía el colesterol más bajo que los que no consumieron el queso.

Lo más extraño de todo es que a pesar de que la mantequilla y la leche completa están repletas de calorías, las personas que tuvieron una dieta con grasas no terminaron siendo más obesas que las que tomaron leche descremada.

De hecho, es posible que la grasa ayude a regular el metabolismo: que te ayude a quemar grasa de manera eficiente, o que mantenga el hambre a raya por más tiempo, ayudándonos a evitar las meriendas menos saludables durante todo el día.

En resumen: no sabemos por qué, pero las grasas pueden convertirse la nueva tendencia de moda.

La leche pasteurizada

El mito: la pasteurización puede contribuir a sufrir eczema, asma y otros trastornos del sistema inmunológico.

La realidad: existe la creencia popular de que mientras más natural es la comida, más saludable es.



Un vaso de leche Thinkstock
¿Descremada o no descremada?
He ahí el dilema.
Es por ello que muchos afirman que la pasteurización destruye muchos de los nutrientes de la leche, incluyendo las proteínas que nos pueden proteger de alergias.

También afirman que dicho proceso

mata microbios "amigables" que ayudan a la digestión, fortalecen el sistema inmunológico e incluso nos protegen contra el cáncer.

No obstante, muchos doctores consideran que esta es una apreciación prematura.

El moderado calentamiento que forma parte del proceso de pasteurización debe dejar casi todos los nutrientes intactos.

Además, las supuestas bacterias "amigables" en la leche cruda no poseen tantos beneficios. Tendrían que formar una colonia miles de veces más grande para que una bacteria sobreviva la digestión y llegue al intestino.

Y aun cuando hay cierta evidencia de que las personas que toman leche cruda, como los niños, tiende a sufrir menos alergias, es difícil asegurar que esto se deba a la leche y no al hecho de que muchas de esas personas crecieron en una granja.

Al vivir entre animales, el cuerpo puede ser entrenado para enfrentar alergias a temprana edad, haciendo que sean menos propensos a sufrirlas cuando se convierten en adultos.

Es más, tomar leche cruda puede ser potencialmente peligroso: pasteurizamos las bebidas para matar microbios que pueden ocasionar enfermedades serias, como la tuberculosis, salmonela o Escherichia coli.

En resumen: antes de exponerse a contraer una repugnante infección, es mejor esperar por evidencia que corrobore estas extravagantes afirmaciones.

Parte tomado de. "La verdad sobre siete alimentos que se creen dañinos para la salud"

Fuente. http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151105_vert_fut_salud_mitos_alimentos_yv