

# El queso tendría propiedades para contrarrestar la ansiedad y depresión

**Investigación internacional descubre** cómo un componente común de este producto generaría importantes beneficios.

*Cristina Pérez*

Un estudio en ratones realizado en China demostró que la caseína, una proteína presente en algunos alimentos, entre ellos los lácteos, produce efectos que contrarrestan trastornos del ánimo como la ansiedad y la depresión. Situaciones que se dan en los roedores al igual que en los humanos, por lo que se espera que estas investigaciones proporcionen nuevas perspectivas al tratamiento de las personas.

Anteriormente, la caseína había sido mencionada a propósito de un sondeo efectuado por la Universidad de Michigan, publicado por la revista Plos One, donde el queso apareció en una lista de los alimentos que

producían una mayor tendencia a la reiteración del consumo.

## Alimento de consumo diario

Los primeros lugares en aquella nómina fueron ocupados por ultraprocesados con grasas añadidas y carbohidratos refinados, como helados, papas fritas, galletas y pasteles. Pero llamó la atención que aproximadamente en la mitad del catastro aparecía el queso, que no contiene ninguno de los elementos con que se elabora los que le precedían. Siendo, a diferencia de ellos, un producto natural y de alto valor nutricional.

Se especuló entonces que la causa de esta atracción por el queso podría encontrarse en

la caseína, la cual, al entrar en contacto con los jugos gástricos del estómago produce una sustancia denominada casomorfin, que provoca en quien la ingiere una agradable sensación de placer.

El efecto de la caseína sobre trastornos del ánimo como la ansiedad y la depresión fue corroborado por un estudio realizado en ratones y publicado por la revista Fronteras de la Nutrición, financiado, entre otros, por la Fundación Nacional de Ciencias Naturales de China.

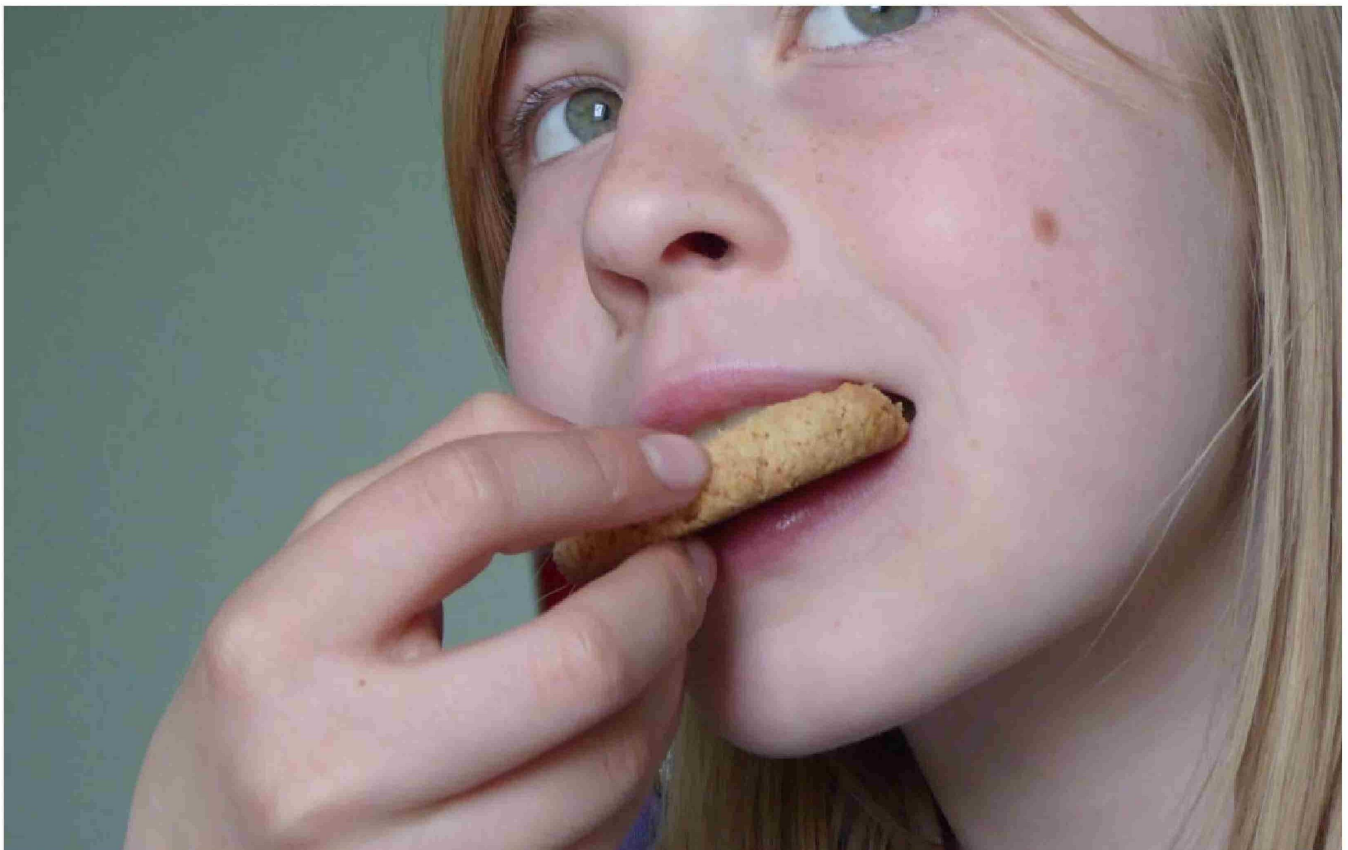
Allí se señala que en vista de una serie de efectos secundarios adversos de los medicamentos para la ansiedad/depresión en el mercado en la actualidad, es inminente extraer y desarrollar nuevos medicamentos

contra la ansiedad y la depresión a partir de plantas y proteínas (como el hidrolizado de caseína) como complementos o sustitutos de los medicamentos contra la ansiedad y la depresión existentes.

En consecuencia, agrega, se investigó la mejora de la función de ansiedad/depresión mediante el compuesto de hidrolizado de caseína y ácido -aminobutírico en ratones inducidos por la inyección crónica de corticosterona de estrés.

Los experimentos revelaron que la administración oral por sonda nasogástrica revirtió significativamente los comportamientos similares a la ansiedad y la depresión. En

**SIGUE ►►**



► La caseína, una proteína presente en algunos alimentos, entre ellos los lácteos, produce efectos que contrarrestan trastornos del ánimo como la ansiedad y la depresión.

**SIGUE ►►**

comparación con el grupo de control modelo, el peso corporal aumentó después del tratamiento

Además, los cambios histopatológicos en la región del hipocampo de los ratones ansiosos/deprimidos también se aliviaron después del tratamiento. Por lo tanto, las dietas de hidrolizado de caseína pueden inducir efectos beneficiosos en los ratones con ansiedad/depresión.

El doctor en Nutrición y Alimentos Samuel Durán, director del Magíster en Salud Pública de la Universidad San Sebastián, señala que otro componente natural del queso también puede contribuir a la aceptación de que goza. La tiramina, sustancia involucrada en la respuesta al estrés y la regulación del estado de ánimo.

Agrega que el contexto en que frecuentemente se da el consumo de queso contribuye igualmente a su popularidad. "Es bastante hedónico, sostiene el profesional, mucha gente lo come por placer. Cuando se piensa en queso se piensa en sabores, pero también muchas veces en situaciones sociales donde se da la posibilidad de compartir. Se lo asocia con amistades, con momentos agradables".

**La paradoja del olor**

Durán destaca que el consumo de queso se da de forma distinta a la que se presenta, por ejemplo, con un simple vaso de leche. "El yogur puede ser más comparable al queso" indica Durán, porque también puede representar atractivo por su sabor. Pero mucho más el queso, por la presencia de grasa, proteínas, ciertos toques dulces y algo de sal. Por lo que es muy probable que a nivel cerebral el efecto hedónico del queso sea mucho más intenso.

A esto se suman, señala el facultativo, los aromas, captados a través del olfato, el primer sentido con que un alimento se conecta con el cerebro.

En este aspecto, los quesos también presentan una peculiaridad que es a la vez una paradoja. Muchos de ellos despiden un olor que naturalmente produce rechazo si procede de otro origen, pero emanando de este alimento no solo es aceptado sino muchas veces celebrado.

Es el característico olor que acompaña algunas de las variedades del producto, que sin embargo es saboreado por muchos de sus adeptos.

El origen de este aroma es la fermentación controlada de la leche. A través del cuajo, las diferentes bacterias del tipo lactobacillus van

degradando la lactosa y los carbohidratos, generando gases residuo. Al mismo tiempo, en el proceso, se van degradando las proteínas y se genera un leve aroma amoniacal.

Como resultado del proceso de maduración se pueden obtener más de cien compuestos volátiles diferentes que aportan olor y aroma al producto, generando en conjunto una cantidad de moléculas que se transportan a través del aire para llegar a las fosas nasales de las personas.

Hay quesos en los que además actúan mohos y bacterias, provocando un olor y sabor más intenso, como es el caso del roquefort.

Los datos precedentes resultan especialmente relevantes si se considera que Chile es el mayor consumidor de queso en Latinoamérica, según la estadística de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias de Chile (ODEPA). De acuerdo a este organismo el consumo per cápita actual en nuestro país es de 11,1 kilos, lo que representa un incremento de 27,6% en comparación con la cifra registrada en 2011.

Esto lo convierte además en el producto lácteo más consumido en el país.

**"Rayados" por el queso**

El doctor Durán sostiene que, mientras no

se llegue a extremos patológicos, la afición por el queso es perfectamente saludable. Incluso si se da en los niños. "Muchas veces la incorporación de lácteos en la dieta de los niños, expresa el profesional, e incluso en adolescentes, puede ser complicada porque ya no quieren tomar leche".

"La alternativa del queso, subraya Durán, puede ser muy buena, porque, por ejemplo, tres rebanadas de queso al día satisfacen la recomendación de las Guía Alimentarias recomendadas por el Ministerio de Salud, ya que corresponden a las tres porciones de lácteos que se debe ingerir al día. Con su aporte de calcio, buen aporte de proteínas y otros nutrientes como Vitamina D. A través de un lácteo que además está fermentado, lo que significa que va a entregar propiedades distintas, más valiosas para la microbiota que lo que puede representar la leche en estado líquido".

Recuerda que la elogiada dieta mediterránea recomienda lácteos fermentados, es decir queso o yogur.

Como era de esperar en estos tiempos, la popularidad del queso se manifiesta también una nutrida gama de sitios de internet dedicados a atender, dar recetas y otros datos a quienes "rayan" con este producto y están dispuestos a seguir disfrutándolo. ●



► Es muy probable que a nivel cerebral el efecto hedónico del queso en los seres vivos sea mucho más intenso.