

Un QUESO que logra mejorar el perfil lipídico y el riesgo cardiovascular

Según un ensayo clínico en el cual los voluntarios han consumido 60 gramos de queso al día en el contexto de una dieta hipocalórica equilibrada

La leche y los productos lácteos han sido considerados durante muchos años esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales, y son consumidos como parte de una dieta equilibrada, además de por ser una excelente fuente de calcio, por su aporte nutricional, su amplia gama de nutrientes y su elevado valor biológico.

De hecho, existen diversos estudios sobre los efectos de los productos lácteos sobre los marcadores de inflamación y las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte a nivel mundial en los países desarrollados.

En concreto, se ha realizado un ensayo clínico doble ciego y controlado de intervención nutricional en el Hospital Universitario La Paz junto con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en el que se ha demostrado que el consumo de queso Lodyn de forma regular mejora el perfil lipídico y el riesgo cardiovascular en personas con sobrepeso, obesidad y el perfil lipídico alterado. La investigación ha tenido como objetivo principal evaluar las diferencias de composición corporal y los marcadores lipídicos sanguíneos, de inflamación y de saciedad entre dos grupos diferentes.



Lodyn. Cabras en el campo.



Queso de cabra.

En este sentido, la gama de quesos Lodyn está elaborada con leche de cabras alimentadas con el Método Lodyn-Milk, que consiste en lograr que las cabras produzcan de forma natural una leche rica en Omega 3 y selenio gracias a una alimentación elaborada a partir de una combinación de semillas vegetales seleccionadas, entre ellas el lino, y distintas fuentes de selenio. Gracias a ello se ha conseguido un queso de cabra que además de mantener las cualidades organolépticas propias de los quesos de origen caprino, vea mejoradas sustancialmente sus características nutricionales.

Tal y como ha explicado Cristina Santurino, nutricionista, doctora en Ciencias de la Alimentación y una de las responsables del estudio, “la intervención ha tenido una duración de 84 días, y los voluntarios han sido aleatorizados en dos grupos: el grupo control y el grupo experimental. Ambos grupos han consumido 60 gramos al día

del queso correspondiente (queso control o queso Lodyn) en el contexto de una dieta hipocalórica equilibrada e individualizada y recomendaciones para la realización de actividad física aeróbica regular de intensidad moderada”.

“Se consigue gracias a la alimentación de las cabras”

Así, los resultados del estudio han demostrado que “el consumo de 60 gramos de queso al día durante 12 semanas, en el contexto de una dieta equilibrada y con recomendación de actividad física, ha producido una disminución de peso, de la masa grasa y de la circunferencia de cintura en ambos grupos, tanto en los del grupo control como en los del grupo que consumieron el queso Lodyn, reduciendo así los marcadores de riesgo cardiovascular y

metabólico”, ha destacado Cristina Santurino.

El queso Lodyn presenta una cantidad significativamente más baja de ácidos grasos saturados, principalmente de aquellos asociados a la hipercolesterolemia en humanos, y simultáneamente un elevado contenido de compuestos bioactivos como ácidos grasos omega-3 y CLA (ácido linoleico conjugado) si lo comparamos con un queso control.

Así, la doctora ha resaltado que “en los voluntarios que han consumido el queso Lodyn se ha producido una reducción significativa del riesgo aterogénico, detectado mediante un incremento del colesterol HDL y una reducción significativa de la Proteína C Reactiva, un conocido marcador de inflamación en personas con sobrepeso y obesidad”.

“Se ha logrado una reducción significativa en un conocido marcador de inflamación”

Por último, ha explicado la doctora, “tras realizar un análisis exhaustivo mediante técnicas cromatográficas tanto del plasma como de los eritrocitos de los voluntarios del estudio,



Lodyn. Rulo de queso.

se ha observado una disminución significativa del contenido de ácido palmítico y un aumento de los ácidos grasos poliinsaturados en el plasma de los voluntarios del grupo que han consumido el queso Lodyn, empleados como biomarcadores de salud cardiovascular”.

“Este queso posee una menor cantidad de ácidos grasos saturados”

Fundada en 2003 por dos ingenieros agrónomos, Lodyn (www.lodynmilk.net) es una empresa cuyo motor principal es la creación de valor a través de la inversión en investigación y desarrollo, que sirva para mejorar la alimentación de los animales, así como la calidad nutricional de la leche, de manera que se puedan elaborar productos lácteos con propiedades saludables para el consumidor. ■



Rulo de queso.