

5 benefícios dos queijos para a saúde

Entre os muitos tipos de queijo que fazem parte do cardápio dos brasileiros, o muçarela, o queijo minas e o queijo prato são os mais comuns, mas o parmesão, provolone, gorgonzola, cheddar, queijo cremoso, cottage e ricota também se encontram nas mesas. Mas afinal, quais benefícios os queijos trazem para a saúde? Ana Paula Del'Arco, nutricionista e consultora da Viva Lácteos – Associação Brasileira de Laticínios – lista cinco deles e explica as diferenças nutricionais de cada queijo.

“Além de serem ótimos complementos de refeições, os queijos trazem uma vasta gama de elementos que contribuem para a saúde, desde o cálcio até proteínas essenciais para o bom funcionamento do organismo”, diz Ana Paula, que também salienta a importância de variar o cardápio. “Equilibrar a quantidade e apostar na variedade de alimentos é a chave para garantir que o corpo receba todos os nutrientes que precisa”.

1 – Vitaminas

Em termos gerais, os queijos possuem vitaminas do complexo B (que têm função neuromuscular) e vitamina A (relacionada à saúde reprodutiva, sistema imunológico, diferenciação celular e apresentar função antioxidante (17).

2 – Cálcio

Os lácteos têm grande quantidade de cálcio e os queijos não são exceção. O cálcio exerce papel fundamental na regulação de processos intracelulares, além de ser essencial para a saúde óssea e dental (15,16).

3 – Gorduras

Ao contrário do que se pensava, a ciência vem demonstrando que as gorduras de origem láctea não são prejudiciais à saúde cardiovascular (2-5) e, inclusive, podem apresentar efeito protetor (6-9).

4 – Proteínas

As proteínas lácteas são compostas pelas caseínas (que são proteínas altamente estáveis e não são facilmente alteradas pelo calor) e pelas proteínas do soro, que representam 20% das proteínas lácteas e se destacam por sua importância na síntese de proteínas sanguíneas e teciduais (14). Os benefícios das proteínas lácteas não param por aí, já que também possuem peptídeos bioativos, que oferecem inúmeros benefícios à saúde, associados principalmente às ações anti-hipertensivas, imunomoduladoras, antimicrobianas, antioxidantes, opióides e nutricionais (auxílio na absorção de minerais).

5 – Baixa lactose

Os queijos possuem baixo ou nenhum teor de lactose, sendo os maturados (como o parmesão, o gorgonzola, o prato, a mussarela e o provolone) aqueles que apresentam menos de 0,1 grama de lactose em 100 gramas de queijo, já vez que este açúcar é transformado em ácido lático no processo de manufatura, além de haver grande perda de parte da lactose no soro, durante o processo de coagulação. Isto faz com que os queijos sejam uma excelente opção de consumo de lácteos por aqueles que apresentam intolerância à lactose.

Veja abaixo as características nutricionais de cada tipo de queijo (valores médios, podendo variar de acordo com o fabricante do queijo ou de acordo com versões do produto que sejam focadas na redução ou adição de um nutriente específico).

Mussarela – queijo com importante quantidade de cálcio (25% da recomendação diária em 50 gramas), proteína e vitamina B12 (1,14mcg).

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo mussarela: 150 calorias; 11g de proteínas; 11g de gorduras totais (6,5g de saturadas); 250mg de cálcio; 310mg de sódio.

Queijo minas frescal – um dos queijos com menor teor de gordura, atrás apenas da ricota e do cottage, o queijo minas frescal também apresenta baixa quantidade de sódio, além de ser importante fonte de proteínas e apresentar quase 30% das necessidades diárias de cálcio.

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo minas frescal: 132 calorias; 8,5g de proteínas; 10g de gorduras totais (5g de saturadas); 290mg de cálcio; 155mg de sódio.

Prato – uma porção de 50 gramas de queijo prato garante quase metade da recomendação de ingestão de cálcio por dia, além de ser rico em proteínas.

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo prato: 180 calorias; 11g de proteínas; 14,5g de gorduras totais (6,5g de saturadas); 470mg de cálcio; 290mg de sódio.

Parmesão – queijo bastante apreciado em massas, o parmesão pode ser considerado o queijo com maior teor de proteínas e cálcio, entregando 60% da recomendação diária de ingestão de cálcio em 50 gramas. Na outra ponta, o parmesão é um dos queijos com maior concentração de sódio, uma vez que a concentração de minerais é alta.

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo parmesão: 196 calorias; 18g de proteínas; 13g de gorduras totais (8g de saturadas); 592mg de cálcio; 688mg de sódio.

Provolone – o queijo provolone é um dos queijos mais calóricos, com cerca de 200 calorias em 50 gramas. Com alta concentração de cálcio, também é fonte importante de vitamina A (117mcg).

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo provolone: 204 calorias; 13g de proteínas; 13g de gorduras totais (8g de saturadas); 378mg de cálcio; 438mg de sódio.

Gorgonzola – durante o processo de maturação do queijo gorgonzola, o fungo *Penicillium* é adicionado à massa, o que lhe confere sabor forte e bastante característico, além da aparência esverdeada.

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo gorgonzola: 177 calorias; 11g de proteínas; 13g de gorduras totais (9g de saturadas); 241mg de cálcio; 697,5mg de sódio.

Cheddar – queijo de tradição americana que acompanha hambúrgueres, o queijo cheddar é o que apresenta a maior quantidade de gorduras saturadas, bem como alto teor de proteínas, cálcio e vitamina A (132mcg).

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo cheddar: 200 calorias; 12,5g de proteínas; 16,5g de gorduras totais (10,5g de saturadas); 360mg de cálcio; 310mg de sódio.

Queijo cremoso – várias são as versões de queijo cremoso, sendo o culinário e o de mesa os mais consumidos. O requeijão é o queijo cremoso mais conhecido, tendo baixas concentrações de nutrientes quando comparado a outros queijos, uma vez que há adição de outros ingredientes em sua fórmula.

Informações nutricionais em 50 gramas de requeijão: 128 calorias; 5g de proteínas; 5g de gorduras totais (4g de saturadas); 130mg de cálcio; 279mg de sódio.

Cottage – por conter menor quantidade de leite em sua fabricação, o cottage é considerado o queijo mais magro, com menor quantidade de gorduras e conseqüentemente de calorias. Também possui menos proteínas, cálcio e sódio.

Informações nutricionais em 50 gramas de queijo cottage: 49 calorias; 5,5g de proteínas; 2g de gorduras totais (0,85g de saturadas); 41mg de cálcio; 186mg de sódio.

Ricota – dentre os queijos considerados magros, a ricota só perde para o cottage, com a vantagem de ter menor sódio que o cottage e todos os outros tipos de queijos.

Informações nutricionais em 50 gramas de ricota: 87 calorias; 5,5g de proteínas; 6,5g de gorduras totais (4g de saturadas); 103mg de cálcio; 42mg de sódio.

Referências Bibliográficas

- 1 – Bueno MB, Fisberg RM, Maximino P, Rodrigues GP, Fisberg M. Nutritional risk among Brazilian children 2 to 6 years old: a multicenter study. *Nutrition*.2013;29(2):405-10.
- 2 – de Souza RJ et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ*.2015;35.
- 3 – Kratz M, Baars T, Guyenet S. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *European J Clin Nutr*.2013;52(1):1-24.
- 4 – Huth PJ, Park KM. Influence of Dairy Product and Milk Fat Consumption on Cardiovascular Disease Risk: A Review of the Evidence. *Advances in Nutrition*.2012;3(3):266-85.
- 5 – Parodi PW. Has the association between saturated fatty acids, serum cholesterol and coronary heart disease been over emphasized? *International Dairy Journal*.2009;19(6-7):345-61.
- 6 – Fumeron F et al. Dairy products and the metabolic syndrome in a prospective study, DESIR. *J American College of Nutr*.2011;30(5):454–63, S1.
- 7 – Bonthuis M et al. Dairy consumption and patterns of mortality of Australian adults. *European J Clin Nutr*.2010;64(6):569–77.
- 8 – Elwood PC et al. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. *Lipids*.2010;45(10):925–39.
- 9 – Haug A, Hostmark A, Harstad OM. Bovine milk in human nutrition – a review. *Lipids in Health and Disease*.2007;6(25).
- 10 – Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2003;77:1146-55.
- 11 – Baars T, Guyenet S. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *European J Clin Nutr*.2013;52(1):1-24.
- 12 – Otto MCO et al. Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Am J Clin Nutr*.2012;96(2):397-404.
- 13 – Chowdhury R, et al. Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids With Coronary Risk. *Ann Intern Med*. 2014;160:398-406.
- 14 – Sgarbieri VC. Physiological-functional properties of milk whey proteins. *Rev. Nutr*. 2004;17(4):397-409.
- 15 – Cozzolino SMF, Cominetti C. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. 1ed. São Paulo: Manole; 2013.
- 16 – França NAG, Martini L. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes: cálcio. 2ed. São Paulo: ILSI Brasil; 2014.
- 17 – Ramalho A. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes: vitamina A. 1ed. São Paulo: ILSI Brasil; 2010.