

A popularidade do queijo na culinária brasileira é proporcional ao seu valor nutricional. Construtor de músculos, fortalecedor dos ossos e (quem diria?) com potencial emagrecedor, essa delícia tem tudo para deixar seu cardápio ainda mais completo

por | *Leonardo Valle*

# Saúde em fatias

Da tapioca de Alagoas ao café da tarde de Minas Gerais, o queijo é presença obrigatória na maioria das casas brasileiras. E é justamente por termos esse produto no prato todos os dias que esquecemos o quão complexo é seu processo de fabricação. Elaborado a partir da coagulação do leite, o alimento sofre a ação de enzimas, bactérias e ácidos até se solidificar e ganhar seu sabor tão característico. Tanto trabalho, entretanto, vale a pena. Em termos nutricionais, ele possui um currículo de dar inveja. “O queijo contém uma cartela interessante de aminoácidos que contribuem para a formação de músculos. Ele também fornece vitaminas do complexo B — importantes para a saúde neurológica —, além de vitaminas A e D, que aumentam a imunidade. Sem contar o cálcio, que é fundamental para a manutenção dos ossos”, atesta Luciana Harfenist, nutricionista e professora da Faculdade de Ciências e Saúde (Fapes/Facis), do Rio de Janeiro (RJ).





## Pacote completo

Mas não é somente por fornecer cálcio e fósforo que o queijo evita a perda de massa óssea. A vitamina D, presente no alimento, ajuda na fixação do cálcio nos ossos e previne a osteoporose. Para completar, a própria lactose auxilia para que o mineral seja absorvido até seu último miligrama. “A lactose, que é o açúcar natural do leite, facilita o transporte de cálcio através da mucosa intestinal, aumentando sua solubilidade e evitando perdas”, explica Liliane Lemesin, nutróloga e médica ortomolecular, de São Paulo (SP).

## Sorriso garantido

Os benefícios do queijo para os ossos também valem para os dentes. A novidade, aqui, fica por conta de suas proteínas, em especial uma chamada caseína. Ela diminui a acidez bucal e blinda a erosão ácida, vilã que desgasta a dentição. “As proteínas do queijo estimulam a produção de saliva. Como a saliva apresenta imunoglobulinas responsáveis pela defesa contra bactérias nocivas, elas aumentam a proteção bucal”, conta Liliane. Mas não se esqueça: o consumo regular desse alimento não dispensa as escovações diárias e muito menos o uso correto do fio dental.

## Espanta-diabetes

Não só de nutrientes populares se faz o queijo. A delícia também é fonte de ácido palmitoleico, uma substância pouco conhecida que pode ajudar na prevenção do diabetes. Um estudo feito com mais de 3.700 ingleses, e publicado na revista científica *Annals of Internal Medicine*, mostrou que esse ácido graxo é capaz de reduzir em 60% o risco da doença. “Pessoas com níveis mais altos desse composto apresentavam baixos índices de colesterol, de inflamação e baixa resistência insulínica. Todos estes marcadores estão altamente relacionados ao desenvolvimento do diabetes tipo 2”, pontua Liliane. Entretanto, é fundamental lembrar que esses benefícios valem apenas para o consumo de queijos magros, uma vez que o excesso de gordura saturada acarreta em aumento de peso e pode estimular o aparecimento do problema.

## Noite feliz

Esqueça aquela história de que o queijo é um alimento pesado e contraindicado para a ceia. Uma investigação da entidade britânica *British Cheese Board* mostrou que tamanha acusação não passa de um mito. Durante uma semana, 200

## O QUEIJO NA HISTÓRIA

Estima-se que o queijo tenha sido descoberto há pelo menos 8 mil anos a.C. Entretanto, ninguém consegue especificar se o alimento teve origem no Oriente Médio ou na Europa. O registro mais antigo da produção de queijo é uma pintura em uma tumba egípcia do ano 2000 a.C. Além disso, ainda há uma lenda árabe sobre um comerciante que descobriu o alimento após estocar leite num recipiente feito com o estômago de um animal. Já na Europa, um trecho da *Odisseia*, de Homero, mostra Cíclope fazendo queijo a partir do leite de ovelha. Sabe-se, ainda, que o produto era amplamente consumido durante o Império Romano.



voluntários consumiram um pedaço de 20 gramas do produto antes de ir para a cama. Os resultados finais mostraram que 72% tiveram uma ótima noite de sono, dois terços lembravam o que haviam sonhado e nenhum deles relatou pesadelos. A razão do sucesso, claro, deve-se a um aminoácido chamado triptofano. “Ele é transformado em serotonina, neurotransmissor que modula a dopamina e a adrenalina, acalmando o indivíduo ansioso”, explica Liliane.

## Bactérias do bem

Você já deve saber que o intestino humano abriga milhares de bactérias em sua microbiota intestinal. Pois graças à ação fermentativa da lactose, as bactérias benéficas conseguem permanecer em maioria, evitando que micro-organismos agressivos tomem conta da região. Esse efeito, chamado de prebiótico, é conquistado principalmente por meio do consumo de queijos frescos. Mais um ponto positivo para o alimento!

## Mineral que emagrece

Já a relação entre queijo e emagrecimento sempre foi polêmica. O motivo é a alta quantidade de gordura saturada encontrada em alguns tipos do alimento. Mas o que muita gente não sabe é que essa delícia láctea possui propriedades que ajudam na luta contra a balança, entre elas, o próprio cálcio. Uma revisão da literatura publicada na *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* (RBONE), em 2007, mostrou que o cálcio se liga a ácidos graxos no intestino, reduzindo a absorção deste tipo de gordura. “Assim, ocorre uma diminuição do aporte calórico, podendo levar ao controle do peso”, comenta a médica Liliane Lemesin.

Outra corrente defende que o mineral estimula o metabolismo a queimar as gorduras acumuladas e

impede novos estoques de “pneus”. A prova foi tirada pelo pesquisador Michael Zemel, da Universidade do *Tennessee*, nos Estados Unidos. O estudo, realizado em 2000, sugeriu que aliar uma alimentação balanceada com a ingestão diária de 1.100 miligramas de cálcio seca 69% a mais de gordura do que apenas recorrer à dieta.

## Gordura inteligente

Quando o assunto é perda de peso, o queijo conta ainda com uma gordura inteligente chamada ácido linoleico conjugado (CLA). Essa substância é produzida no estômago de animais ruminantes, como as vacas, e acaba sendo transmitida ao leite. Estudos da *Scandinavian Clinical Research*, na Noruega, mostraram que o grupo de pessoas suplementado com o CLA reduziu a gordura abdominal, em comparação com aqueles que consumiram apenas placebo. “Soma-se a isso o fato de o queijo ser um alimento proteico. As proteínas passam por um processo de digestão mais lento e garantem saciedade por mais tempo”, completa Liliane.

## Na balança

Mesmo o queijo possuindo gorduras benéficas, exagerar em seu consumo acarreta ganho de peso. Isso vale principalmente para queijos do tipo prato, parmesão e mussarela, que, apesar de serem campeões em cálcio, trazem como acompanhamento uma dose significativa de gordura. “As opções mais saudáveis são o *cottage*, a ricota e a ricota light. Elas são pouco calóricas e possuem boas quantidades de cálcio”, recomenda Luciana Harfenist. Também não é muito prudente escolher o queijo pela cor. Em linhas gerais, queijos brancos são mais magrinhos que os amarelados por serem produzidos com leite desnatado. Mas a regra não vale para todos.

## CONSERVAÇÃO CERTEIRA

Queijos como ricota e minas frescal devem ter suas embalagens lavadas antes de serem abertas. Além disso, sua conservação deve ser em queijeiras, com água mineral e uma pitada de sal. "Só os retire da geladeira no momento de servir. Jamais os deixe por longos períodos na mesa do café da manhã. Além disso, jogue fora diariamente o soro que se desprender deles", orienta Disney Criscione, queijólogo e gerente comercial da Tirolez Queijos. Já os do tipo coalho, mussarela e prato duram até 15 dias quando refrigerados em peças inteiras. Mas, quando fatiados, esse tempo cai para dez dias. "Embrulhe-os em filme plástico para evitar perda de umidade e contaminação pelo odor da geladeira", completa o profissional. A geladeira também é o melhor destino para o parmesão e o provolone, que ainda devem permanecer bem embalados. Entretanto, por terem baixa umidade, eles podem ficar em ambiente externo, desde que a temperatura não seja superior a 18°C. Por fim, o requeijão e o *cottage* devem ser mantidos em seus respectivos copos e potes. Mas enquanto o primeiro dura até duas semanas após aberto, o segundo deve ser consumido em, no máximo, cinco dias. "E nunca se sirva com o queijo utilizando talheres sujos. Isso vale para todos", adverte Criscione.

"O queijo minas frescal e o requeijão são feitos com leite integral. Sendo assim, é preferível utilizar as versões light desses produtos", adverte Clarissa Baia Bargas Uezima, doutoranda em Ciências Endocrinológicas pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

### Perigo à vista

Todo mundo pode consumir uma saborosa fatia de queijo? A resposta é não! Há pessoas que apresentam alergia ao leite, ou seja, o organismo reage às proteínas do alimento como se elas fossem perigosas e cria uma resposta imune para neutralizá-las. Outro grupo que deve consumir derivados de leite com cautela são os que possuem intolerância à lactose. Mas, nesse caso, há ressalvas. "Ao contrário da alergia, a intolerância é caracterizada pela ausência de lactase, enzima que digere a lactose. Seus sintomas são diarreia, cólicas e estufamento. Porém, como existem níveis diferentes de intolerância, alguns indivíduos conseguem consumir o alimento", diferencia Liliane Lemesin. Outra boa notícia é que a produção de alguns tipos de queijo sofre um processo que transforma a lactose em ácido lático, reduzindo os níveis deste açúcar. Alguns exemplos são parmesão, gorgonzola e provolone. "Nos queijos curados, a quantidade de lactose chega a ser apenas um terço da contida no leite", completa a nutricionista Luciana Harfenist. Em caso de intolerância, a dica é experimentar uma pequena quantidade de queijo e ficar atenta à resposta de seu organismo.



# CAMPEÕES DO BRASIL

**QUEIJO COTTAGE** | Por conter menos gordura e boa quantidade de cálcio, é o mais adequado para consumo. "Acrescente alecrim seco para conferir mais sabor e mais fibras", sugere Fábio Bicalho, nutricionista funcional do Rio de Janeiro (RJ). Utilize 1 colher (sopa) no café da manhã ou lanche da tarde.

**RICOTA** | Magrinho e pouco calórico, é considerado o segundo melhor queijo. Possui ainda três vezes menos sódio que o queijo parmesão, prevenindo hipertensão e inchaço. Sirva-se com 1 colher (sopa) no café da manhã ou nos lanches entre as refeições. Vale ainda adicionar orégano para melhorar seu sabor.

**MUSSARELA** | Apesar de possuir até três vezes mais gordura que a ricota, essa delícia vem turbinada de nutrientes como cálcio e vitamina A. É o queijo mais consumido no Brasil, sendo uma boa opção para sanduíches, desde que sem exageros.

**QUEIJO PRATO** | Assim como a mussarela, o queijo prato também assusta pela quantidade de gordura, mas é riquíssimo em cálcio e medalha de bronze em vitamina A. É considerado o segundo queijo mais utilizado no País.

**MINAS FRESCAL** | É fabricado com leite de vaca pasteurizado e é o queijo mais rico em ferro. Para completar, conta com boas doses de vitamina B e proteínas. Mas, por vir acompanhado de muita gordura, opte sempre por sua versão light.

**REQUEIJÃO** | Queijo tipicamente nacional, o requeijão recebe creme de leite em sua fórmula. É medalha de ouro em vitamina A, mas deixa a desejar em cálcio. Prefira sempre a versão light, elaborada com leite desnatado. É usado principalmente na culinária.

**PARMESÃO** | Nem o título de campeão em cálcio faz deste queijo uma boa opção para o dia a dia. Ele fornece até três vezes mais sódio e gorduras quando comparado à ricota. Sendo assim, maneire na ingestão e tente substituí-lo pela ricota ralada na macarronada de domingo.

**QUEIJO COALHO** | Não apresenta boa qualidade nutricional quando comparado aos seus parceiros. "Além disso, é campeão em gorduras e pode aumentar inflamações, como a celulite", adverte o nutricionista Fábio Bicalho. É muito utilizado em tapiocas e queijos quentes. Fique atenta!

## COMPARANDO OS TIPOS

Queijo	Valor Energético	Cálcio	Proteínas	Carboidratos	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas
Cottage	25 a 50 kcal	20 mg	4 a 7,5 g	0 a 1 g	1 a 1,5 g	0,5 a 0,9 g
Ricota	43 kcal	76 mg	3,7 g	1,1 g	2,4 g	Não especificado
Minas Frescal	70 a 100 kcal	170 a 250 mg	4 a 5 g	1 a 2 g	4 a 7 g	3 a 4,5 g
Minas Frescal Light	40 a 60 kcal	190 a 250 mg	2 a 8 g	1 g	1,5 a 2,5 g	1 a 1,5 g
Mussarela	90 a 110 kcal	200 a 300 mg	7 a 8 g	0,5 a 1,5 g	6 a 8 g	4 a 6 g
Mussarela de Búfala	90 kcal	80 a 210 mg	6 a 7 g	0 a 0,8 g	7 a 8 g	4 a 5 g
Prato	90 a 110 kcal	210 a 300 mg	6,5 a 8,5 g	0 a 1 g	6,5 a 8,5 g	4 a 7 g
Requeijão Cremoso	70 a 85 kcal	40 mg	3 a 4 g	1 g	5 a 8 g	3,5 a 5 g
Requeijão Cremoso Light	53 kcal	170 mg	4 g	0 g	3,9 g	2,4 g
Provolone	90 a 100 kcal	200 a 230 mg	7 a 8 g	0 a 0,5 g	6 a 8 g	4 a 6 g
Queijo Coalho	90 kcal	17,1 mg	7,5 g	0,5 g	6,3 g	Não especificado
Parmesão	136 kcal	300 mg	10 g	0,5 g	10,5 g	6 g

\* Valores correspondentes à porção de 30 g

Fontes | Associação Brasileira das Indústrias de Queijo (Abiq); Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp); Maria Gorete Bolognini Aiello, professora do curso de Nutrição das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)