

Descubren que el queso reduce el Alzheimer, pero tiene un precio

Los resultados forman parte de un estudio que siguió a más de 25.000 personas durante 25 años.

La pregunta es el sueño de muchos: ¿Y si un alimento redujera la posibilidad de una demencia senil? A medida que la esperanza de vida aumenta gracias a los avances en medicina, esos años extras abren la puerta en dolencias que antes eran poco frecuentes. Y una de ellas es el **Alzheimer**: entre 1990 y 2019 **la prevalencia aumentó un 160%** y se especula que para 2030 la cifra se duplicará.

Por eso la pregunta del inicio tiene tanto valor. Un alimento, **el queso**, podría ser una respuesta. Un largo estudio de casi 25 años sugiere que **personas que comían queso con alto contenido de grasa diariamente tenían menos probabilidad de desarrollar demencia décadas después**. Pero hay un detalle importante: este hallazgo es una asociación, no una prueba de causa y efecto.



El estudio, **publicado** en **Neurology**, siguió a 27.670 adultos en Suecia durante un cuarto de siglo. Los autores, liderados por **Emily Sonestedt**, compararon los hábitos dietéticos iniciales de los participantes con lo que ocurrió con su salud cognitiva años después. Midieron específicamente cuánto queso con más del 20 % de grasa (como cheddar, brie, gouda o parmesano) consumían, así como crema con alto contenido graso, y analizaron quiénes desarrollaban demencia con el tiempo.

Los resultados fueron llamativos: quienes consumían al menos 50 gramos de queso graso al día (aproximadamente dos lonchas de cheddar) mostraron un riesgo un 13 % menor de desarrollar demencia en comparación con quienes ingerían menos de 15 gramos diarios. Al observar tipos específicos, el riesgo de demencia vascular llegó a ser hasta un 29 % menor entre los que consumían más queso.

Además, quienes consumían 20 gramos o más de crema con alto contenido de grasa al día (equivalente a alrededor de una cucharada y media de nata) también presentaron un riesgo aproximadamente 16 % menor de demencia que quienes no consumían crema.

Estos hallazgos son interesantes por varias razones. Por un lado, desafían la idea tan arraigada de que los alimentos con mucha grasa siempre son perjudiciales, incluyendo para la salud del cerebro. “Nuestro estudio – **explica** Sonestedt en un comunicado – encontró que algunos productos lácteos con alto contenido de grasa pueden realmente asociarse con un menor riesgo de demencia, desafiando algunas suposiciones de larga data sobre la grasa y la salud cerebral”.

Sin embargo, aquí está el punto clave: estos resultados no prueban que el queso “prevenga” la demencia. La investigación fue observacional, lo que significa que detectó patrones y asociaciones a lo largo del tiempo, pero no puede demostrar que el queso sea la causa directa de la disminución del riesgo. Es posible que quienes comían más queso llevaran otras conductas saludables o tuvieran estilos de vida diferentes que también influyeran en sus resultados.

Además, el efecto observado sobre el riesgo de Alzheimer **fue más evidente en personas que no tenían cierta variante genética de riesgo** (conocida como APOE e4), lo que sugiere que factores genéticos pueden modificar cómo dietas particulares se relacionan con la salud cerebral.

Otro aspecto importante es que **no todos los productos lácteos mostraron esta asociación**. No hubo vínculo protector aparente con queso bajo en grasa, leche (alta o baja en grasa), yogur, kéfir, mantequilla o bebidas lácteas fermentadas. Esto sugiere que no es lo “lácteo” en general lo que podría estar relacionado con la salud cerebral, sino componentes específicos de ciertos quesos y cremas más ricos en grasas y nutrientes.

Los expertos no vinculados al estudio han subrayado precisamente esta limitación: una asociación no es una prueba causal. El estudio no puede determinar si el queso fue realmente lo que hizo la diferencia. Como **señaló** una revisión de la Sociedad de Alzheimer del Reino Unido, este tipo de

diseño no permite concluir que el queso haya reducido el riesgo, aunque ofrece datos interesantes que merecen mayor exploración.

Entonces, ¿qué conclusión podemos sacar de este estudio? No se trata de una invitación a comer queso en exceso como estrategia contra la demencia, ni de reemplazar hábitos saludables por lácteos. Más bien, las conclusiones apuntan a que la relación entre dieta y salud cerebral es compleja y va más allá de clasificaciones simples de “grasas buenas” o “grasas malas”.

Lo realmente valioso de este estudio es que alarga el enfoque tradicional en la prevención de la demencia. En lugar de simplemente concentrarse en reducir grasas, podría ser útil analizar cómo ciertos alimentos ricos en nutrientes específicos, como el queso de alta grasa, encajan en patrones alimentarios más amplios que favorezcan la salud cerebral, siempre en el contexto de una dieta equilibrada y estilo de vida saludable.

En definitiva, el equipo de Sonestedt abre una puerta a repensar el papel de algunos alimentos “tradicionalmente demonizados” (en este caso el queso con alto contenido de grasa) en la salud del cerebro, pero con cautela: comer queso puede ser parte de un patrón dietético sano, pero no es por sí solo una garantía contra la demencia. Serán necesarios más estudios para entender qué elementos específicos de estos alimentos podrían actuar (si es que lo hacen) sobre los procesos biológicos que afectan la cognición con el paso del tiempo.

Fuente: tecnoxplora.