

Cuál es la enfermedad que ayudan a prevenir los quesos y lácteos grasos

23/12/2025



Un estudio reciente realizado por expertos de la Universidad de Lund, en Suecia, estableció una relación entre el consumo de quesos y cremas con alto contenido graso y un menor riesgo de desarrollar demencia.

Para alcanzar estas conclusiones, los investigadores analizaron datos de 27,670 suecos, con una edad promedio de 58 años, a lo largo de unos 25 años. Durante este tiempo, 3.208 participantes fueron diagnosticados con demencia. Para identificar las causas de esta condición, el grupo de estudio se dividió según su dieta, especialmente en relación a su ingesta de lácteos grasos.

Los resultados mostraron que **aquellos que consumían diariamente 50 gramos o más de quesos grasos (como cheddar, brie o gouda) tenían un 13 % menos de riesgo de padecer**

demencia en comparación con quienes ingerían menos de 15 gramos. En cuanto a la **crema con alto contenido graso** (30-40 % de grasa), aquellos que consumían 20 gramos o más al día presentaron un 16 % menos de riesgo que los que no la consumían.



El estudio desafió creencias establecidas sobre la grasa y la salud cerebral.

«Durante décadas, el debate sobre las dietas altas en grasas frente a las bajas ha influido en los consejos de salud, llegando a clasificar el queso como un alimento poco saludable que debería limitarse», comentó **Emily Sonestedt**, autora principal del estudio. «Nuestro hallazgo sugiere que **algunos productos lácteos ricos en grasa podrían reducir el riesgo de demencia**, desafiando creencias establecidas sobre la grasa y la salud cerebral», agregó.

Además, los expertos señalaron que **no se encontró ninguna asociación entre el riesgo de demencia y el consumo de lácteos bajos en grasa**, como la leche (con o sin grasa), manteca o productos fermentados (yogur, suero de leche). Resaltan que «estos hallazgos indican que, en términos de salud cerebral,

no todos los lácteos son iguales».

Sin embargo, enfatizan la necesidad de más investigaciones para confirmar estos resultados y determinar si ciertos lácteos grasos pueden ofrecer protección cerebral.

Fuente: Diario Popular