

La leche y el queso que proceden de ovejas de pastoreo, nos ayudan a combatir las enfermedades cardiovasculares y el colesterol.

Una investigación realizada por la **Universidad del País Vasco** ha demostrado que la **leche de oveja** ayuda a combatir las enfermedades cardiovasculares y el colesterol siempre que se alimentan a base de pastoreo.

El grupo de investigación de la facultad de Farmacia, ha determinado que la **leche y el queso de estas ovejas presentan una calidad nutricional más saludable** que la procedente de animales alimentados únicamente con pienso.

Los productos lácteos que proceden de **ovejas que realizan pastoreo** tienen mayor cantidad de algunos ácidos grasos con efectos fisiológicos positivos en el organismo humano. Entre ellos destacan los ácidos grasos insaturados, que tienden a disminuir los triglicéridos y las lipoproteínas de baja densidad responsables de lo que denominamos “colesterol malo”.

Esta leche tiene otro efecto positivo, como es la disminución de los ácidos grasos saturados que son los que contribuyen al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

El estudio también ha demostrado que esta leche contiene una mayor cantidad de compuestos, que provienen de la hierba fresca y que son altamente antioxidante, como son los tocoferoles (vitamina E), los retinoides (precursores de la vitamina A) y algunos terpenoides.

Estos compuestos antioxidantes también podrían servir como “indicadores” de que la **ovejas han comido hierba**, lo que lo que serviría, en un futuro, para asegurar que esos productos lácteos concretos provienen de animales de pastoreo.