

Leite faz mesmo mal?

por: Maria Cândida Marramaque (*)

9/Janeiro/2008

O leite é fundamental a uma alimentação saudável. A corroborar este facto estão, por exemplo, as opiniões dos diferentes profissionais de saúde, nomeadamente médicos e nutricionistas, de onde se destacam as recomendações elaboradas e patentes nas denominadas rodas ou pirâmides alimentares, espalhadas pelos diferentes países, e que se constituem como base das recomendações dietéticas coadjuvados pela noção de que uma alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e variada, isto é, deve permitir ingerir alimentos de todos os grupos alimentares considerados, e variando dentro destes pelos diferentes alimentos, em proporções variáveis.

Este é o título de uma peça elaborada e publicada no passado mês de Dezembro na revista dominical do jornal Diário Insular, de Angra do Heroísmo, e a que também foi dado espaço no jornal Correio dos Açores, de Ponta Delgada, tendo como principal fonte as publicações de Robert Cohen.

Com efeito, esses artigos vêm colocar a dúvida sobre a adequação nutricional do leite e os seus efeitos sobre a saúde.

Na realidade, não existe campo científico em que não hajam duas correntes distintas, os "Prós" e os "Contra". Na peça citada tudo é contra, e nós claramente PRÓ!

Começa por referir que o leite de vaca "não é um alimento perfeito, a não ser para o bezerro, porque tem quatro estômagos e precisa dobrar o peso em 47 dias". Podemos com toda a certeza afirmar que o sector leiteiro não se revê no fundamentalismo deste conceito de alimento perfeito, considera sim que o leite é um alimento completo, por fornecer uma grande variedade de nutrientes e outros elementos.

A iniciar, e do ponto de vista da história, olhe-se para a utilização do leite como alimento e veja-se que o leite foi reconhecido como alimento básico na dieta humana desde a evolução que se verificou na Agricultura, que teve lugar aproximadamente 8.000 anos antes de Cristo. O leite é fundamental a uma alimentação saudável. A corroborar este facto estão, por exemplo, as opiniões dos diferentes profissionais de saúde, nomeadamente médicos e nutricionistas, de onde se destacam as recomendações elaboradas e patentes nas denominadas rodas ou pirâmides alimentares, espalhadas pelos diferentes países, e que se constituem como base das recomendações dietéticas coadjuvados pela noção de que uma alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e variada, isto é, deve permitir ingerir alimentos de todos os grupos alimentares considerados, e variando dentro destes pelos diferentes alimentos, em proporções variáveis.

A par dos outros alimentos considerados, a roda dos alimentos portuguesa recomenda uma ingestão de 2 a 3 porções de leite e produtos lácteos por dia.

Acrescenta-se ainda na peça citada que as doenças que o leite diz prevenir são exactamente as que provoca, destacando-se a osteoporose, certos tipos de cancro, doenças coronárias, assim deixamos aqui alguns apontamentos de uma revisão publicada no Journal of Dairy Science em 2006.

Osteoporose

A osteoporose caracteriza-se por uma perda progressiva de massa óssea e deterioração do tecido ósseo sendo influenciada por factores genéticos e ambientais, bem como pela nutrição e pela actividade física.

O papel da nutrição na produção e a manutenção da matriz óssea inclui o fornecimento de nutrientes como proteínas, vitaminas C, D e K e minerais cobre, magnésio e zinco para a síntese de colagénio e outras proteínas, tendo sido reconhecidos como determinantes no desenvolvimento dos ossos o cálcio, a vitamina D e o fósforo.

Os lacticínios proporcionam, além de proteína de alta qualidade, tanto cálcio como fósforo numa razão óptima para o desenvolvimento e crescimento do esqueleto.

Estudos demonstraram a capacidade que uma alta ingestão de cálcio, especialmente proveniente dos produtos lácteos, juntamente com a adequada de vitamina D, para maximizar o potencial genético para o pico de massa óssea, manter a massa do esqueleto em adultos, retardar a perda óssea relacionada com a idade e reduzir a susceptibilidade a fracturas em etapas posteriores da vida.

Cancro

A dieta alimentar é um dos elementos que mais directamente é investigado em relação ao cancro, dado que determinados componentes alimentares, quando ingeridos em excesso, potenciam o aparecimento de cancro, como é o caso do álcool e o de determinadas gorduras. Outros porém, presentes de forma natural nos alimentos, nomeadamente no leite e nos produtos lácteos, podem proteger contra este tipo de doenças. Saliente-se em especial os resultados obtidos em estudos efectuados que apontam para uma relação inversa entre a ingestão de Cálcio e Vitamina D e o risco cancro do cólon.

Um outro factor a reter é a presença de Ácido Linoleico Conjugado (CLA) na gordura do leite, que demonstrou proteger de formação de cancro in vitro numa ampla gama de células cancerígenas humanas, e ao vivo em numerosos ensaios com animais de papilomas na pele, neoplasias para-estomacais, lesões pré-neoplásicas e tumores do cólon e da glândula mamária.

Hipertensão

Também ao nível regulação da pressão arterial foi demonstrado cientificamente que dois nutrientes que se encontram juntos em quantidades significativas nos produtos lácteos produzem sobre esta um efeito benéfico.

No entanto, também as proteínas lácteas, nomeadamente as caseínas como as proteínas do soro, por serem ricas em péptidos bioactivos, demonstraram capacidade para reduzir a pressão arterial em humanos e conseqüentemente sobre o risco de hipertensão.

Controle de Peso e Gordura Corporal

A grande parte de dados observacionais e de estudos clínicos sugerem uma importante relação estatística inversa entre a ingestão de laticínios/cálcio e a perda de peso e gordura corporal. Tendo já sido demonstrado que a perda de peso e gordura corporal sucede quando um nível de cálcio adequado é proporcionado por suplementos sendo este efeito aumentado por uma quantidade de cálcio equivalente procedente dos produtos lácteos, reforçando o papel determinante dos nutrientes dos produtos lácteos.

A ANIL, por considerar a divulgação de informação de cariz científico do maior interesse, disponibiliza, desde 2006, a publicação LEITE I+D+T, que pretende fazer a ligação entre as diferentes entidades ligadas à investigação nos mais diferentes campos, nomeadamente nas áreas da nutrição e saúde associadas ao consumo de leite e derivados, nas utilizações alternativas dos mesmos, ao nível de soluções tecnológicas, de casos ligados à produção de leite, à transformação, aos equipamentos, ao ambiente... na forma de artigos em "linguagem corrente", permitindo assim uma mais fácil compreensão dos seus conteúdos.

Por ter também como objectivo alcançar o maior número de interessados nestas matérias, a publicação está disponível em formato electrónico, no site da ANIL, em www.anilact.pt, no separador LEITE I+D+T. Aqui fica o convite para "espreitar" as sete edições já divulgadas.

Porto, 2008.01.04

(*) Assessora Técnica da ANIL

[Imprimir](#) | [Fechar janela](#)