

Leite de vaca para atletas e esportistas: beber ou não beber?

O hábito de tomar leite é algo muito comum, pois desde pequenos fomos acostumados com a presença desse alimento da nossa rotina diária.

Sabemos que o leite materno é de extrema importância para o recém-nascido, pois é o alimento mais completo nutricionalmente e contém tudo o que a criança precisa.

Sabe-se também que o homem é o único mamífero que bebe leite na fase adulta, mas independente dessa colocação, o leite tem nutrientes importantes para a dieta e, em contrapartida, tem outros que não são bem aceitos pelo organismo.



No caso dos esportistas e atletas, o organismo pode ficar mais sensibilizado aos efeitos do leite, e por isso, antes de tomar uma atitude radical quanto ao seu consumo, é necessário conhecer melhor seus pontos positivos e negativos.

PONTOS POSITIVOS DO LEITE

O leite é um alimento fonte de proteínas que contém aminoácidos essenciais, assim como a carnes e peixes. No entanto, se hoje observarmos o rótulo desse alimento, podemos ver que o teor de carboidrato é superior ao de proteínas, não sendo fonte exclusiva desse nutriente, além de conter gorduras, vitaminas e minerais.

Com relação às vitaminas, o leite pode ser considerado fonte de vitaminas B1, B2, A, D, E e K.

Quanto aos minerais, contém cálcio, magnésio e fósforo, ambos nutrientes importantes na formação dos músculos e ossos.

Se consumido na versão integral, contém um alto teor de gorduras do tipo saturadas, que além do elevado valor energético, aumentam o risco de doença cardiovascular.

PONTOS NEGATIVOS DO LEITE

Desde um estudo ocorrido em 1965, na Escola de Medicina de Johns Hopkins, que concluiu que 15% dos pacientes de raça branca e uns 75% de raça negra não toleram o consumo de leite devido á lactose, iniciou-se uma seqüência de inúmeros estudos comprovando os efeitos negativos desse alimento em nossa dieta. Hoje sabemos inclusive que essas percentagens são muito maiores.

Por esses motivos encontrados em estudos científicos, alguns profissionais adotam a postura de não inclusão de leites e alguns derivados, pois estudos mostram que algumas substâncias presentes nesses produtos atrapalham o processo de digestão e podem levar a inúmeros distúrbios, inclusive aumento de gordura abdominal.

O leite de vaca, seja integral, desnatado, ou semi, contém um tipo de carboidrato denominado lactose, que por sua vez apresenta difícil digestão. Estudos científicos garantem que a partir de 4 anos de idade, não conseguimos mais produzir a enzima lactase que digere a lactose. Essa lactose, quando não digerida, permanece no intestino onde sofre ação de bactérias fermentativas, ocasionando a formação de ácido lático e outros ácidos, causando: náuseas, gases, câibras, distensão e cólica abdominal, flatulência e diarreia, que se manifestam entre 30 minutos e 2 horas após a ingestão de alimentos que contenham lactose. Em alguns casos, pode ocorrer – inclusive – má absorção dos nutrientes ingeridos.

No caso dos esportistas e atletas, os mesmos observam uma maior dificuldade no processo de definição muscular e potência muscular quando incluem este alimento na dieta, sendo que muitos atletas evitam seu consumo às vésperas de uma competição.

Estudos recentes mostram que os indivíduos ativos são mais sensíveis à lactose do que indivíduos sedentários, e sabemos que gases e problemas intestinais comprometem muito a performance no esporte. Com isso, recomendo não consumir leite e derivados no dia da prática do exercício.

Muitos me perguntam: “E o cálcio?”

Realmente uma questão muito comentada é a retirada do leite associada a falta de cálcio no organismo, podendo levar a uma osteoporose precoce e outros distúrbios. No entanto, o leite não é a única fonte desse mineral, pois podemos encontrá-lo nos vegetais de cor verde-escura, algumas frutas, etc.

CONCLUSÃO

Caso queira retirar esse alimento de sua dieta, procure um profissional que possa avaliar e substituir esse alimento por outro, para que não ocorra falta de certos nutrientes.

Dra. Mariana Ferri d' Avila
Nutricionista

Para maiores informações acesse:
www.marianaferridavila.com.br