



Leite de vaca: 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. Caso a mãe não consiga amamentar, as fórmulas devem ser usadas para suprir a necessidade fisiológica da criança. No entanto, conforme a pessoa cresce e se desenvolve, a real importância do leite para a saúde começa a ser muito controversa.

Sabe-se 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. Sendo assim, 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 carne 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.

Outros estudos vão além, pois mostram que o leite mais comum atualmente (de caixinha), apesar de prático e rico em cálcio, contém patógenos mortos com o processo de UHT (Ultra High Temperature). Estes patógenos podem ser percebidos pelo organismo como um corpo estranho, desencadeando doenças como artrite ou enxaqueca.

Além da lactose e dos patógenos mortos, a caseína é um dos principais componentes alérgicos presentes no leite de vaca. Ela possui a propriedade de ativar células mastóides, sendo que quando esta ativação se dá nas células mastóides presentes no

intestino, ocorre a liberação de histamina (resposta alérgica). Outra questão para a exclusão total ou parcial desse alimento da dieta é a relação direta do consumo do leite de vaca com a falta de ferro. No entanto, se a pessoa não ingerir o leite junto ou próximo às refeições ricas em ferro (almoço e jantar), esse fato não acontece.

Muitos perguntam se os derivados do leite também tem esses efeitos maléficos. Sabe-se que quando convertemos o leite em iogurte, muito da lactose é convertida em glucose ou galactose, de mais fácil digestão sendo mais tolerados por pessoas que não toleram o leite.

Outra 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, os atuais fabricantes de soja adicionaram cálcio nos produtos, podendo assim substituir o leite de vaca pelo de soja, que além de ter maior valor nutritivo, tem menor valor calórico. O leite pode ainda ter associações a doenças ainda mais sérias, como é o caso de um estudo realizado na Universidade de Colorado e outro da Escola de Medicina da Universidade de Miami, que relacionaram o consumo desse alimento com a presença de Nefrose em crianças com idades de 10 a 14 anos. A nefrose é uma alteração dos rins que provoca uma perda permanente de proteínas pela urina, resultado em um nível baixo de proteínas no sangue.

Outra parte do corpo que pode ser afetada pelo consumo do leite de vaca são os vasos sanguíneos. Estudos recentes observaram uma relação da arteriosclerose com a presença desse alimento na dieta diária. No entanto, vale afirmar que esses estudos são recentes e ainda não conclusivos, sendo considerados apenas especulações.

CONCLUSÃO

Caso queira retirar esse alimento de sua dieta, tente substituí-lo pelo leite de vaca isento de lactose, iogurte, leite de soja enriquecido com cálcio, etc.

Mas, para tirar ou não o leite de vaca, o ideal é ser submetido a uma avaliação e orientação individualizada, feita por um profissional capacitado para tal assunto, para que não ocorra falta de certos nutrientes.