

## 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. 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 as 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 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, iniciou-se uma sequência 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.

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 láctico 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.

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.

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 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 essa 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.

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.

### 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. ☺



**Dra. Mariana Ferri d'Ávila**  
Nutricionista  
CRN 23786

- Nutrição Clínica
- Nutrição Funcional
- Nutrição Esportiva
- Ortomolecular
- Nutrição Preventiva

