



NUTRIÇÃO



João Pedro Brás
Nutricionista FITNESS HUT
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

**DEVEMOS
BEBER
LEITE...
OU NÃO?**

Os produtos lácteos são controversos nos dias de hoje. São apreciados pelas organizações de saúde como um alimento essencial para a saúde dos ossos, mas outros especialistas discordam e acham que os laticínios são prejudiciais e devem ser evitados. Afinal, em que ficamos?

Fotos: Shutterstock

Um dos maiores argumentos usados na teoria de que não se deve beber leite é o

facto de os seres humanos serem a única espécie que consome leite na idade adulta e o que é proveniente de

outro animal. Isto faz com que muitas pessoas sejam intolerantes à lactose, no entanto, é fundamental referir que os laticínios são bastante nutritivos e com altos benefícios para a saúde. Existem muitos tipos de laticínios. Produtos lácteos gordurosos, como queijo e manteiga, têm uma composição



**Esclareça
uma das
maiores
dúvidas da
nutrição**

nutricional bastante diferente do leite. A composição dos nutrientes também varia dependendo do que as vacas comeram e como foram criadas, especialmente quando se trata das gorduras. A composição da gordura láctea é, na verdade, muito complexa, e consiste em centenas de diferentes áci-

dos gordos. Muitos destes são bioativos e podem ter efeitos poderosos na saúde óssea e cardíaca.

O cálcio é o principal mineral dos ossos e os laticínios são a melhor fonte deste nutriente na dieta, portanto, parece lógico que devam fazer parte da alimentação. A maioria das organizações de saúde recomenda 2-3 porções de laticínios por dia, mas muitos especialistas não concordam, porque os países onde o consumo de produtos lácteos é baixo, muitas vezes têm baixas taxas de osteoporose, enquanto países que consomem muitos laticínios (como os EUA) frequentemente apresentam altas taxas desta doença. Isto não significa, porém, que o leite causa osteoporose. Há muitas diferenças entre países e a grande maioria das evidências mostra que os laticínios melhoram a densidade óssea, reduzem a osteoporose e o risco de fraturas nos idosos. Também não nos esqueçamos que os laticínios contêm mais do que apenas cálcio. Também fornecem muitos outros nutrientes que são altamente benéficos para a saúde óssea, incluindo proteína, fósforo e vitamina K2.

O senso comum diz, por exemplo, que os produtos lácteos podem aumentar o risco de doença cardíaca, por ser rico em gordura saturada. No entanto, não há nenhuma ligação entre estes

dois fatores e os efeitos dos laticínios sobre as doenças cardíacas variam entre os países, provavelmente dependendo de como as vacas são criadas (e do resto da alimentação). Nos países onde as vacas são alimentadas com erva, os laticínios estão associados a grandes reduções no risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral.

Por exemplo, na Austrália, aqueles que consumiram mais laticínios tiveram um risco 69% menor de doença cardíaca. Os melhores produtos lácteos são os que têm origem em vacas alimentadas com erva e/ou criadas em pastagens. Têm um perfil de nutrientes melhor, incluindo mais ácidos gordos e mais vitaminas lipossolúveis, especialmente vitamina K2. Produtos lácteos fermentados, como iogurte e kefir, podem ser ainda melhores, pois contêm bactérias probióticas com inúmeros benefícios para a saúde. Em jeito de conclusão, quando se trata de laticínios, não há boas respostas. Os efeitos na saúde parecem variar muito entre os indivíduos e os países. Algumas pessoas toleram bem estes produtos, outros nem tanto. Se você os tolera e gosta, continue a ingeri-los, pois não há provas convincentes de que se devam evitar e existem evidências dos seus benefícios. Apenas tem de se certificar que escolhe produtos de qualidade. **M**