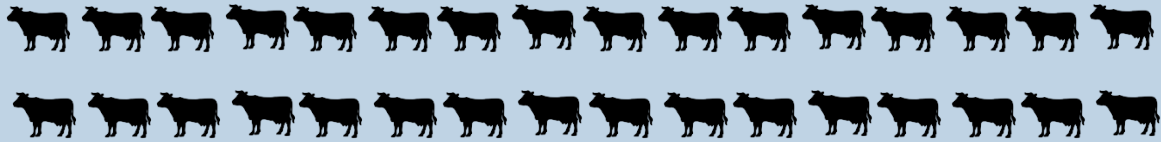


## Rubrica Nutricional



### Beber leite: sim ou não?

Nos últimos anos as doenças crónicas têm aumentado drasticamente, sendo consideradas uma das principais causas de morte em todo o Mundo.

Hoje em dia, sabe-se que, a nutrição é considerada a determinante modificável mais importante das doenças crónicas, com provas científicas de que a alimentação tem um forte efeito, sobre a saúde ao longo da vida.

“SEM QUERER COMPRAR UMA GUERRA, HOJE, A QUESTÃO QUE AQUI SE COLOCA É SOBRE O LEITE, NA SUA DESIGNAÇÃO GENÉRICA, APLICADA EXCLUSIVAMENTE AO LEITE DE VACA.”

Sucessivamente, surgem novos alimentos e dietas proibidas ou milagrosas que desafiam até o regime alimentar mais saudável e equilibrado. A par desta questão, encontramos-nos perante uma sociedade que, cada vez mais, dá importância aos meios de comunicação social (à televisão particularmente), às notícias e publicidade, por eles transmitidos e difundidos, sendo o grau de destaque de uma determinada notícia muito influenciador.

Sem querer comprar uma guerra, hoje, a questão que aqui se coloca é sobre o leite, na sua designação genérica, aplicada exclusivamente ao leite de vaca.

O leite foi considerado durante muito tempo (e para mim ainda é) um super alimento, contudo, desde há uns anos, a unanimidade sobre esta questão, perdeu-se. Em Portugal, certamente conseguiríamos encontrar argumentos a favor e contra o consumo de leite, comprovando a divergência de opiniões entre especialistas.

Nos últimos tempos, um elevado número de pessoas tem abdicado do consumo de laticínios, utilizando a argumentação de quem é contra o consumo destes alimentos. Têm surgido estudos controversos sobre o leite, sobre as bebidas alternativas suplementadas, sobre o seu não consumo pela população asiática e sobre a soja.

No meio destes paradigmas, é importante refletir... Que estudos e quantos estudos existem a comprovar a necessidade de abandonar o leite, por completo? Todas as pessoas funcionam da mesma forma, a ponto de terem de abdicar do seu consumo?

No que diz respeito à alimentação, para todo e qualquer alimento devem ser avaliados os prós e os contras associados ao seu consumo, considerando a variabilidade pessoal.

Cada caso é um caso.

De facto, o leite tem malefícios para alguns subgrupos populacionais, mas para a população em geral continua a ter mais benefícios.

Sobre o leite e a saúde há muitos mitos, meias verdades e conclusões falaciosas.

Abordemos algumas.

“Somos os únicos mamíferos que bebem leite na idade adulta”

**Certo.** Mas os outros mamíferos só não bebem leite se a ele não tiverem acesso. O Homem parece ser o único mamífero que continua a beber leite após o desmame, no entanto, muitos mamíferos adultos de outras espécies apreciam leite.

O consumo de leite, ao contrário do que há uns anos se pensava, é importante em todas as etapas da vida. É uma importante fonte de proteínas de alto valor biológico e de cálcio, nutrientes necessários, sobretudo durante a fase de crescimento.

Apesar de economicamente caro, o leite é a fonte mais barata de proteínas animais, de alto valor biológico, sendo dos alimentos mais completos de que o homem dispõe.

“Leite não previne osteoporose: antigamente não se consumia leite e não se registavam problemas de osteoporose”

**Certo.** Mas, argumentos sobre o ocorrido no passado não poderão ser considerados válidos porque não há como demonstrá-

los claramente. Também tem sido referido que a qualidade dos produtos já não é a mesma de antigamente. É um facto. Mas o que é igual ao antigamente?

Antigamente as pessoas apresentavam menores índices de sedentarismo, apresentavam uma exposição solar maior (trabalhavam ao sol), tinham um peso mais saudável e mesmo não bebendo leite e não comendo laticínios, apresentavam um maior consumo de alimentos como a couve-galega, figos secos e outros, com elevado teor de cálcio, o que justifica que não houvessem ou houvessem menos casos de osteoporose.

“Cientistas de Harvard suplicam que paremos consumo de leite”

**Errado.** Em 2011, a Universidade de Harvard excluiu aparentemente os laticínios do seu guia de alimentação saudável. Apesar de os laticínios terem sido retirados da representação gráfica, vem referido que deverão ser ingeridas 1 a 2 porções de laticínios diariamente, transmitindo assim a ideia de que, o leite não deverá ser a bebida de eleição, como acontece em alguns países onde a refeição é acompanhada por leite. Assim, a alteração passa apenas pela limitação/moderação e não pela supressão do consumo do leite.

Limitar não é o mesmo que retirar.

“O cálcio do leite não é essencial para a saúde óssea?”

**Verdade,** contudo, tendo em conta a sua biodisponibilidade e a quantidade de cálcio que fornecem por grama de alimento, os laticínios apresentam a forma mais conveniente de atingir as

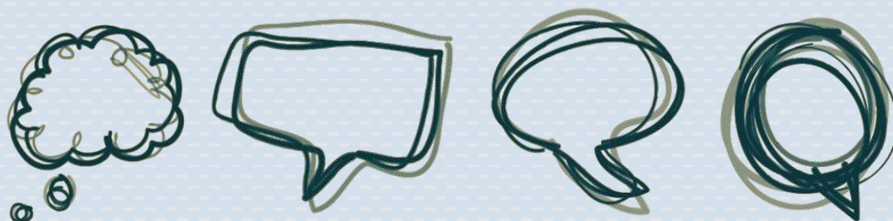
recomendações de cálcio. Existem alimentos igualmente fornecedores de interessantes teores de cálcio (couve-galega, brócolos, feijão, sardinha em lata, gema de ovo, amêndoa, entre outros), no entanto, para atingir igual quantidade de cálcio fornecida pelo leite, teríamos de comer estes alimentos em porções um pouco acima do habitual.

### “O leite provoca cancro da próstata”

Estudos demonstraram que o leite aumentava a prevalência de cancro da próstata, mas para ingestões muito elevadas de leite gordo.

Como tudo, o excesso é que torna o consumo prejudicial.

Importa ter sempre em mente que, **não há alimentos bons, nem alimentos maus, apenas uma boa ou má alimentação.**



- Faz algum sentido proibir não oficialmente e de forma pessoal, o consumo de leite? Se de facto o leite fosse prejudicial, haveria uma norma para abolir o leite da roda dos alimentos e da vida das pessoas.

- Quantas posições contraditórias já não ouvimos sobre outros alimentos? É preciso analisar caso a caso e decidir a melhor opção para cada um.

- Se um indivíduo não sente desconforto gastrointestinal, associado à ingestão de leite, deve beber leite, com moderação.

Acredite, há muitos outros alimentos, que não o leite, que pode mudar na sua alimentação, para melhorar a sua saúde.