

Leite: benefícios, nutrientes e importância de consumir

O leite protege os dentes e ossos, ajuda na perda de peso, proporciona bem-estar e diminui o risco de diabetes tipo 2

Dra. Valéria Viana - NUTROLOGIA - CRM 76838/SP

Leite é bom para a saúde dos ossos.

O **leite** é uma das melhores fontes de cálcio disponível. Por isso, este alimento é essencial para a saúde dos ossos e dentes e seu consumo irá prevenir a osteoporose. Além disso, a bebida pode contribuir para a perda de peso, proporcionar bem-estar e ainda prevenir o diabetes tipo 2. O alimento é um aliado de quem pratica exercícios e é especialmente necessário na infância e adolescência, mas importante até a terceira idade.



Os diferentes tipos de leite

Leite pasteurizado: Submetido a um tratamento térmico chamado high temperature short time (HTST) que envolve submeter o leite a uma temperatura de 72°C a 75°C graus por 15 a 20 segundos.

Pode ser encontrado nas versões integral, contendo no mínimo 3% de gordura em 100 gramas de leite, semi-desnatado, com 0,6 a 2,9% de gordura em 100 gramas, e desnatado, que pode ter no máximo 0,5% de gordura.

Não é recomendado ferver o leite pasteurizado, pois a fervura a 100° C faz que o leite perca diversos nutrientes.

Leite UHT ou longa vida: Este leite passa por um tratamento térmico que ocorre a 130 a 150° C por 2 a 4 segundos. Assim como o pasteurizado pode ser encontrado nas versões integral, semi-desnatado e desnatado.

Leite em pó: Trata-se do leite submetido aos tratamentos de concentração e secagem que envolvem temperaturas de aproximadamente 72°C. Este produto é obtido por desidratação do leite de vaca integral, desnatado ou parcialmente desnatado.

Este tipo de leite pode ser integral, teor de gordura maior ou igual a 26%, parcialmente desnatado, teor de gordura entre 1,5% e 25,9% e desnatado, teor de gordura menor do que 1,5%.

Leite fortificado: Apesar do tratamento térmico ser seguido por rápido resfriamento para manutenção das suas características básicas, o leite perde alguns nutrientes principalmente algumas vitaminas do **complexo B**. O mesmo ocorre com o leite em pó.

Por isso, existem no mercado versões de leite suplementado com vitaminas e minerais. Quando se tratar de uma dieta projetada para determinada faixa etária, como as crianças, o leite, mesmo em pó, pode ser suplementado com diversos sais minerais e vitaminas. Para dietas que necessitem de baixos níveis de gordura ou que vise fortalecimento dos ossos, o alimento pode ser suplementado com **vitamina D** e cálcio.

Leite integral: Neste tipo de leite não há processo químico para retirar a gordura natural da bebida. Ele é o tipo mais recomendado para as crianças, pois sua gordura é importante para a formação do sistema nervoso da criança e para o crescimento. Este leite tem mais vitaminas A, B e K.

Leite semi-desnatado: Este tipo de leite possui redução de gorduras quando comparado com o integral. Porém, ele ainda possui mais lipídeos do que a versão desnatada. Como ele possui as mesmas quantidades de cálcio e proteínas do que a versão integral, ele pode ser uma boa opção para quem quer emagrecer.

Leite desnatado: A redução de gorduras no leite desnatado é muito maior do que o semi-desnatado. Esta bebida também é uma ótima opção para quem quer perder peso.

Principais nutrientes do leite

Nutrientes	Leite integral 200 ml	Leite semi - desnatado - 200ml	Leite desnatado 200 ml
Calorias	128 kcal	100 kcal	84 kcal
Proteínas	6.56 g	6.6 g	6.74 g
Gorduras totais	7.32 g	3.96 g	1.94 g
Carboidratos	9.3 g	9.6 g	9.98 g
Cálcio	238 mg	240 mg	250 mg
Magnésio	26 mg	22 mg	22 mg
Potássio	302 mg	280 mg	300 mg
Fósforo	186 mg	184 mg	190 mg
Sódio	98 mg	94 mg	88 mg
Vitamina C	3 mg	0.4 mg	0
Vitamina A	66 mcg	56 mcg	28 mcg
Gorduras saturadas	4.5 g	2.5 g	1.26 g
Gorduras monoinsaturadas	2.1 g	1.1 g	0.5 g
Gorduras poli-insaturadas	0.27 g	0.14 g	0.7 g
Colesterol	28 mg	16 mg	10 mg

Fonte: Tabela do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

Porcentagem do Valor Diário* de alguns nutrientes que a porção recomendada, 200 ml (um copo) de leite carrega:

Tipo de leite	Proteínas	Cálcio	Gorduras totais	Gorduras saturadas	Vitamina A	Fósforo	Magnésio
Leite integral (%)	13	24	13	20	11	27	10
Leite semi-desnatado (%)	13	24	7	9	11	26	8
Leite desnatado (%)	13	24	4	6	5	27	8

*Valores Diários de referência para adultos com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

O leite e seus derivados são uma das principais fontes de cálcio na dieta. Isto porque este mineral é mais biodisponível, ou seja, é melhor absorvido do que o cálcio presente em fontes vegetais. O cálcio é essencial para a saúde dos ossos e dentes e assim previne a osteoporose. Além disso, estudos apontam que o cálcio pode impedir um pouco a agregação de gordura e estimular a sua queima.

Já a proteína, também presente em boas quantidades no leite e derivados, irá auxiliar no crescimento de crianças, na formação e manutenção dos órgãos e na cicatrização. O alimento também possui vitamina A que é essencial para o crescimento e desenvolvimento dos ossos. Além

disso, ela é importante para a saúde dos olhos, da pele e do cabelo. O nutriente ainda tem um efeito antioxidante que ajuda a proteger o corpo da ação dos radicais livres que colaboram para o envelhecimento precoce das células.

A vitamina D também está presente na bebida. Entre os muitos benefícios deste nutriente, destaca-se o seu papel fundamental na saúde dos ossos. Isto porque ela ajuda a aumentar a absorção de cálcio pelo intestino, colabora na fixação desse mineral e do ferro nos ossos e nos dentes e ainda ajuda a impedir a perda da massa óssea.

O leite ainda conta com as vitaminas do complexo B, que apesar de estarem no alimento em menores quantidades, estão associadas ao bom funcionamento do sistema nervoso. A bebida conta com o potássio que é importante para a saúde do organismo como um todo, pois está envolvido em diversas funções. Ele atua na contração muscular, tem papel fundamental no bom funcionamento do sistema nervoso e ajuda a proteger o organismo da hipertensão e das doenças cardiovasculares.

O alimento possui um aminoácido chamado triptofano que ajuda na sensação de calma e bem-estar, relaxa os músculos, induz o sono e aumenta quantidade de serotonina no cérebro.

Benefícios comprovados do leite

Bom para os ossos e dentes: O leite e seus derivados são muito importantes para a formação dos ossos e dentes na infância e adolescência e para a manutenção de ambos durante a vida adulta. Isto ocorre principalmente porque a bebida é rica em cálcio, nutriente essencial para a saúde dos ossos e dentes. Além disso, o alimento conta com a vitamina A, necessária para o crescimento e desenvolvimento dos ossos. A vitamina D também está presente no leite e ajuda a aumentar a absorção de cálcio pelo intestino, colabora na fixação deste mineral e do ferro nos ossos e nos dentes e ainda ajuda a impedir a perda da massa óssea.



Previne osteoporose: A osteoporose ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente, ou quando muito material dos ossos antigos é reabsorvido pelo corpo - em alguns casos, pode ocorrer as duas coisas. Se os ossos não estão se renovando como deveriam, ficam cada vez mais fracos e finos, sujeitos a fraturas.

O leite ajuda a prevenir esta doença por conter boas quantidades de cálcio e também por ter vitamina D. Isto porque a produção e manutenção de ossos e tecidos ósseos pode ser afetada quando não há cálcio suficiente para produzir o esqueleto e suprir toda a demanda do mineral do resto do corpo. Já a vitamina D é importante porque contribui para que o corpo absorva o cálcio. Assim, a ingestão insuficiente de cálcio ou a má absorção desse mineral pode ser uma das causas da osteoporose.

Ajuda a emagrecer: Um estudo feito na Universidade da Califórnia, Estados Unidos, e publicado no Journal of The American College of Nutrition observou que pessoas que consomem mais leite tem menor risco de desenvolver obesidade.

O leite ajuda na perda de peso

Os pesquisadores sugerem que o alto teor de cálcio presente no leite ajuda na perda de peso. Isto porque, segundo os autores, na falta de cálcio, há uma maior tendência para que as células reduzam a queima de seus estoques de gordura.

Outro mecanismo da ação do cálcio é baseado no fato deste nutriente ter o potencial de se ligar a molécula de gordura e, com isso, impedir sua absorção pelas células. É importante ressaltar que pessoas que buscam o emagrecimento devem optar pelas versões semi-desnatada ou desnatada.

Proporciona bem-estar: O leite conta com triptofano. Trata-se de um aminoácido que proporciona a sensação de calma e bem-estar. A substância relaxa os músculos e induz ao sono, por isso, tomar um copo de leite antes de dormir é uma ótima ideia.

Previne diabetes tipo 2: Estudos apontam que a redução do cálcio e da vitamina D no sangue aumentam o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2. Por isso, o consumo do leite, que é fonte de cálcio, e ainda possui vitamina D, é uma boa forma de prevenir esta doença.

A importância do leite na infância e adolescência

O consumo de leite é essencial no começo da vida. Isto porque a densidade óssea que a pessoa irá conseguir vai depender do quanto de cálcio será ingerido até os 20 anos de idade. Dos 0 aos 20 anos é o momento em que as pessoas precisam ingerir boas quantidades de cálcio. Caso o leite seja retirado da dieta sem ser substituído por outras fontes de cálcio as chances de osteoporose aumentam.

Quantidade recomendada de leite

Para suprir as necessidades diárias de cálcio, 1000 mg, a orientação é consumir três porções de lácteos por dia. É bom variar entre essas fontes, por isso, a pessoa pode ingerir, por exemplo, um copo de 200 ml de leite, uma fatia de queijo de 50 gramas e um iogurte.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, em 2014) recomenda um consumo per capita de leite de 200 litros ao ano por habitante, cerca de 0,575 litros por dia, mas segundo dados colhidos pelo Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento (MAPA, 2014) o consumo per capita de leite no Brasil é de apenas 181 litros ao ano.

Para atingir a meta recomendada para OMS, o Brasil deveria produzir cerca de 43 bilhões de litros ao ano. Mas de acordo com o Anualpec 2014, o rebanho bovino produtor de leite no Brasil no ano de 2013 produziram aproximadamente 26 bilhões de litros de leite anualmente.

Como consumir o leite

Para as crianças e adolescentes o leite mais indicado é o integral, pois sua gordura é importante para a formação do sistema nervoso do jovem e para o crescimento e este leite tem mais vitaminas A, B e K. Em casos de obesidade infantil é importante conversar com um profissional da área de saúde para saber qual é o leite mais indicado.

Os adultos que estão com o peso correto podem ingerir o leite integral. No caso daqueles que estão com sobrepeso ou obesidade é melhor ingerir as versões desnatada ou semi-desnatada. Boa parte dos idosos tem uma diminuição da mucosa intestinal e é lá que é produzida a lactase, enzima que ajuda a digerir a lactose. Por isso, para essas pessoas é bom optar pelos leites com redução de lactose.

Consumir o leite após os exercícios é uma ótima ideia, pois a quantidade de minerais presente no leite ajuda a repor a perda que ocorreu durante a atividade física. Além disso, a proteína presente na bebida tem a função de reparar microlesões que ocorrem como um processo fisiológico normal quando se pratica atividade física e proporciona a regeneração e formação de novas células musculares. Evite ingerir o leite com o café, isto porque este último pode atrapalhar a absorção do cálcio do laticínio.

Compare o leite com outros alimentos

Quando comparado com uma porção de brócolis, um copo de leite possui cinco vezes mais cálcio do que o vegetal. Já quando comparado com a soja amarela o leite possui um pouco menos de cálcio. Porém, em ambos os casos o leite ainda é a melhor fonte de cálcio, pois o mineral em sua versão animal é absorvido mais facilmente pelo organismo do que na vegetal.

É importante ressaltar que os alimentos vegetais e grãos possuem boas quantidades de uma série de outros nutrientes que são essenciais para a dieta e que o leite possui em menores

quantidades, como a vitamina C. Por isso, eles também devem fazer parte de uma alimentação balanceada.

Nutrientes	Leite integral 200 ml	Soja amarela crua 100 g	Brócolis - 100 g
Calorias	128 kcal	446 kcal	34 kcal
Cálcio	238 mg	277 mg	47 mg
Proteínas	6.56 g	36.49 g	2.82 g
Gorduras saturadas	4.5 g	2.8 g	0.039 g
Gorduras monoinsaturadas	2.1 g	4.3 g	0.011 g
Potássio	302 mg	1797 mg	316 mg
Vitamina A	66 mcg	0	31 mcg
Vitamina C	3 mg	6 mg	89.2 mg
Magnésio	26 mg	280 mg	21 mg

Fonte: Tabela do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

Combinando o leite

Leite + mel: Esta combinação é perfeita para pegar no sono. Isto porque o leite é fonte de triptofano, que irá ajudar a proporcionar bem-estar e tranquilidade e o mel é uma fonte de carboidratos simples que também ajuda no sono, pois facilita a absorção do triptofano.

Leite + chocolate: Beber o leite com o chocolate é uma boa ideia após os exercícios. Isto porque a combinação ajuda a construir músculos, reduzir a gordura e melhorar o desempenho, de acordo com uma pesquisa realizada na Universidade do Texas, nos Estados Unidos.

O leite previne o diabetes tipo 2

O leite com pouca gordura e o chocolate são a combinação certa de carboidratos e proteínas, assim o estoque de açúcares do músculo é repostado e o processo de degradação muscular é diminuído pela proteína.

Leite + canela: A canela irá incluir novos benefícios ao leite. Isto porque ela tem ação antimicrobiana, ajuda no controle da glicemia, diminui os níveis de triglicérides e colesterol, facilita a digestão e melhora a circulação sanguínea. Porém, o leite não pode estar muito quente, pois em altas temperaturas a canela perde boa parte de seus nutrientes.



Contraindicações

O leite de vaca não é indicado para as crianças antes dos dois anos de vida. Pessoas com alergia à proteína do leite, patologia em que a pessoa tem uma reação alérgica à proteína do leite de vaca e neste caso o consumo da bebida e derivados não pode ocorrer, pois o indivíduo pode ter diversas reações alérgicas como problemas gastrointestinais, refluxo, vômito, diarreia e em casos extremos, um choque anafilático.

O alimento também não é recomendado para pessoas que têm intolerância à lactose. Pessoas com este problema tem dificuldade em digerir o açúcar do leite. Assim, caso elas consumam o leite pode levar a diarreia e sensação de digestão lenta. Nestes casos, algumas pessoas toleram alimentos com um pouco de lactose, como alguns tipos de queijos ou o leite com redução de lactose, já outras não conseguem nem ingerir estas alternativas.

Riscos do consumo excessivo

Quando o leite é ingerido em excesso há o risco do ganho de peso, já que a bebida possui grande quantidade de calorias. Além disso, como ela possui gordura saturada há o risco de grandes quantidades desta substância aumentarem os níveis de colesterol ruim, LDL, e assim elevar os riscos de doenças cardiovasculares.