

# Leite: tomar ou não tomar é a questão – Por Isabel Pinho

written by Isabel Pinho | 1 de Janeiro, 2024



A sua riqueza nutricional e características físico-químicas de excelência, permitem a sua separação em diversos produtos alimentares muito nutritivos:

iogurte, queijo, requeijão, manteiga, natas.

Trata-se de um alimento complexo porque apresenta uma série de nutrientes

importantes para o desenvolvimento inicial dos filhotes de mamíferos. No

Homem, o Leite materno deve ser o alimento exclusivo dos bebés, nos

primeiros meses de vida. Garante uma série de benefícios ao

recém-nascido

como é a proteção contra infecções, o seu desenvolvimento adequado, o

fortalecimento dos laços afectivos entre mãe e filho, e mesmo a recuperação

do peso da mãe após o parto.

É um alimento completo porque nele são encontrados componentes como

água, gorduras, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas e sais minerais.

Portanto, todos os nutrientes essenciais.

A gordura, ou lipídios, é composta essencialmente por triglicerídeos.

As proteínas presentes no Leite são a caseína e a lactoalbumina, proteínas de

alto valor biológico, isto é, contêm todos os aminoácidos essenciais, nas

quantidades que o organismo necessita.

A lactose, o açúcar do Leite ou os hidratos de carbono, é constituído por duas

moléculas: a glucose e a galactose que, quando combinados, formando a

lactose, não conferem sabor doce ao Leite. Quando a indústria produz o

desdobramento da lactose nos seus constituintes, surge o chamado Leite ou

derivados sem lactose, conferindo um sabor adocicado ao Leite. Este

desdobramento é mediado pela enzima lactase, produzida no intestino

delgado.

Apresenta ainda quantidades interessantes de vitaminas e minerais; destes,

destacam-se a vitamina B12, vitamina D, cálcio e fósforo. O

cálcio é o mineral que predomina no Leite, esse mesmo cálcio é o mais bem absorvido em toda a nossa alimentação.

Intolerância à lactose é o nome dado à incapacidade total ou parcial do nosso organismo em digerir a lactose e é acompanhada por sintomas de desconforto abdominal.

A lactose é o hidrato de carbono que faz parte da composição natural do leite e dos seus derivados (ex.: iogurte). A lactose é digerida por acção da lactase, uma enzima presente no nosso organismo que tem a função de dividir a lactose nos seus dois componentes (glicose e galactose) para que possamos digerir e aproveitar este nutriente. Quando a atividade da lactase é ausente ou insuficiente, a lactose permanece no intestino podendo causar desconforto abdominal.

### *Argumentos a favor de ingestão de Leite*

1. Fornece proteínas de alto valor biológico e de fácil absorção, isto é, com boa digestibilidade e biodisponibilidade.

2. Pode reduzir a perda óssea e manter a densidade óssea em níveis suficientes para proteger contra doenças como osteoporose pois, para além da presença de cálcio, contém magnésio, mineral que ajuda a absorção do cálcio.

3. Promove a saúde dos dentes, prevenindo as perdas de cálcio e fósforo, do esmalte e, ao mesmo tempo, protege o esmalte contra a acidez.

4. Favorece a redução da tensão arterial, devido ao conteúdo do potássio.

5. Pode reduzir o risco de morte por doenças cardiovasculares, no sentido de ajudar a manter uma boa saúde do aparelho cardiovascular, provavelmente associado ao cálcio. O consumo diário de cálcio parece reduzir os níveis de colesterol LDL no sangue.

6. Previne a obesidade, na medida em que quando se opta pelo consumo de Leite e derivados, há uma diminuição da ingestão de bebidas açucaradas, favorecendo a diminuição da acumulação de gordura visceral.

7. Previne a diabetes tipo 2 – após a ingestão de um copo de Leite em jejum, os níveis de açúcar no sangue mantêm-se baixos, permitindo uma libertação suave da insulina, enquanto produz saciedade, graças às proteínas de alto valor biológico que permitem a libertação de hormonas gástricas que retardam a digestão. O que sugere a importância do Leite ao pequeno-almoço.

8. Hidrata – não só pela sua riqueza em água, mas também pelo conteúdo em minerais.

9. Favorece a saúde ocular – pela sua riqueza em vitamina A e Vitamina B2.

10. Melhora o humor, na medida em que é fonte do aminoácido essencial triptofano directamente implicado na produção de serotonina, conhecida como a hormona da felicidade.

### *Argumentos contra a ingestão de Leite*

1. Reacções alérgicas – à proteína caseína, alergia alimentar mais comum durante o primeiro ano de vida.

2. Intolerância à lactose, por deficiente síntese ou ausência de síntese da enzima que desdobra a lactose, a lactase.

Em jeito de conclusão, sugere-se a soma aritmética entre os argumentos de ambos os lados, para no mínimo, analisar com ciência a resolução da questão: tomar ou não tomar Leite.1