

Gordura do leite e saúde: reconstruindo a história

Marco Antônio Sundfeld da Gama
Pesquisador da Embrapa

Produtos lácteos *full-fat* (ex.: leite integral, queijos, manteiga) têm sido, por décadas, alvo de críticas por grande parte da comunidade médica, nutricionistas e órgãos de saúde pública devido ao elevado teor de ácidos graxos saturados presentes na gordura do leite, o que supostamente aumentaria o risco de doenças cardiovasculares. Além disso, alimentos ricos em gordura se tornaram sinônimo de obesidade em função da maior densidade energética da gordura quando comparada aos carboidratos e às proteínas, o que é sempre reforçado pela ideia (equivocada!) de que “você é o que você come”. A mensagem é bastante simples e, aparentemente, inquestionável: quer ficar gordo, coma gordura. Portanto, não fique surpreso se, ao primeiro sinal de sobrepeso ou aumento nos níveis de colesterol no sangue, o seu médico ou nutricionista lhe recomendar prontamente a substituição do leite integral pelo desnatado na sua dieta. Entretanto, esta longa e repetida história parece estar com os seus dias contados, uma vez que evidências científicas crescentes têm demonstrado que o consumo de produtos lácteos *full-fat* não aumenta o risco de doenças cardiovasculares e está associado a um menor risco de obesidade. Estas conclusões recentes são corroboradas pelos seguintes achados:

1) Somente parte da gordura saturada presente no leite é hipercolesterolêmica (isto é, aumenta os níveis de colesterol no sangue) e, além disso, parte deste aumento é decorrente da fração colesterol-HDL, conhecido como ‘bom’ colesterol;

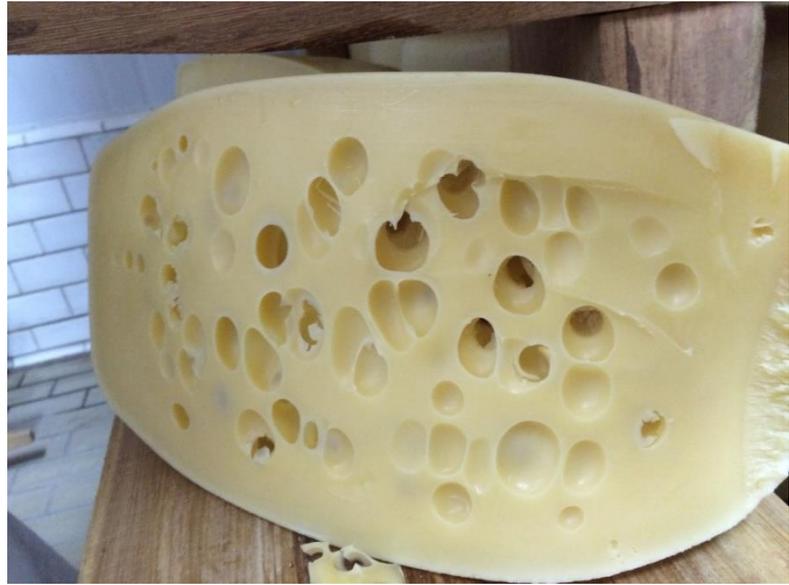
2) O aumento do colesterol-LDL (também conhecido como ‘mau’ colesterol) resultante da ingestão de parte da gordura saturada presente no leite está associado às partículas grandes de colesterol-LDL, as quais,

diferentemente das partículas pequenas e densas, não aumentam o risco de doenças cardiovasculares;

3) A gordura do leite de ruminantes (ex.: vacas, cabras, ovelhas, búfalas) apresenta composição única na natureza (consequência do complexo sistema digestivo que caracteriza estes animais), com a presença de compostos bioativos com propriedades benéficas à saúde, com destaque para o ácido rumênico, o ácido vacênico, o ácido butírico, o ácido trans-palmitoléico e o ácido fitânico. Além disso, aproximadamente 25% da gordura do leite é composta pelo ácido oleico, o componente majoritário do azeite de oliva, um dos ingredientes da tão aclamada ‘Dieta do Mediterrâneo’. É importante ainda mencionar uma série de estudos recentes mostrando, de maneira consistente, que indivíduos com maiores concentrações plasmáticas de ácidos graxos de cadeia ímpar (ex.: C15:0), os quais são marcadores da ingestão da gordura do leite, apresentam menor risco de diabetes do tipo 2 (um importante fator de risco para doenças cardiovasculares).



Com relação à obesidade, sua suposta associação com a ingestão de gordura é questionável frente ao número crescente e alarmante de indivíduos obesos ou com sobrepeso, tendência observada em diversos países durante o mesmo período em que ocorreu a substituição dos produtos lácteos *full-fat* pelos onipresentes *fat-free* ou *low-fat foods* (i.e. alimentos nos quais a gordura foi parcialmente ou completamente removida) nas prateleiras dos supermercados e na mesa do consumidor. Se há algo na nossa dieta que está nos tornando obesos, as evidências indicam que a culpa não é da gordura.



Chegou, portanto, o momento de reconstruir a história da gordura na nutrição humana (chamada de 'The Big Fat Lie' pelo brilhante jornalista científico Gary Taubes), de separar a ciência do mito, de revisar as recomendações dietéticas à luz das evidências científicas. O nosso paladar agradece.