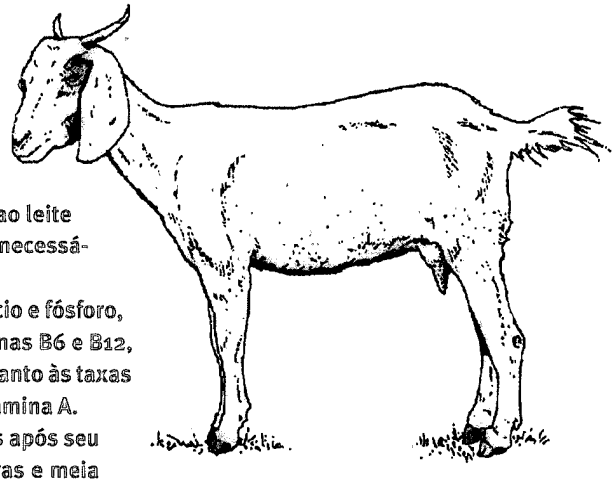
O leite de cabra é tão nutritivo quanto os leites de vaca e materno?

SONIA DOMINGUES NAVE, RIO DE JANEIRO/RJ



O leite é um alimento muito importante, principalmente nos países onde existem grandes deficiências alimentares. O leite de cabra é recomendado por médicos e nutricionistas para ser consumido por crianças alérgicas ao leite de vaca, ou nas ausências deste e do materno, pois contém os elementos necessários à nutrição como açúcares, proteínas, gorduras e vitaminas.

Os leites de cabra e de vaca variam ligeiramente em quantidades de cálcio e fósforo, porém com níveis superiores ao materno. Com relação aos níveis de vitaminas B6 e B12, o leite de cabra é equivalente ao humano e um pouco inferior ao de vaca. Quanto às taxas de vitamina C, é inferior aos outros dois, porém é superior nos teores de vitamina A.

O leite caprino é um alimento de fácil digestão – em torno de 40 minutos após seu consumo – enquanto que o leite de vaca leva, aproximadamente, duas horas e meia para ser digerido. A preferência do consumidor pode ser atribuída a pelo menos duas razões: grande digestibilidade e alto valor biológico. Por ser alcalino, em semelhança ao leite humano, ele dificilmente azeda no estômago.

Francisco Selmo Fernandes Alves
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa-Caprinos)

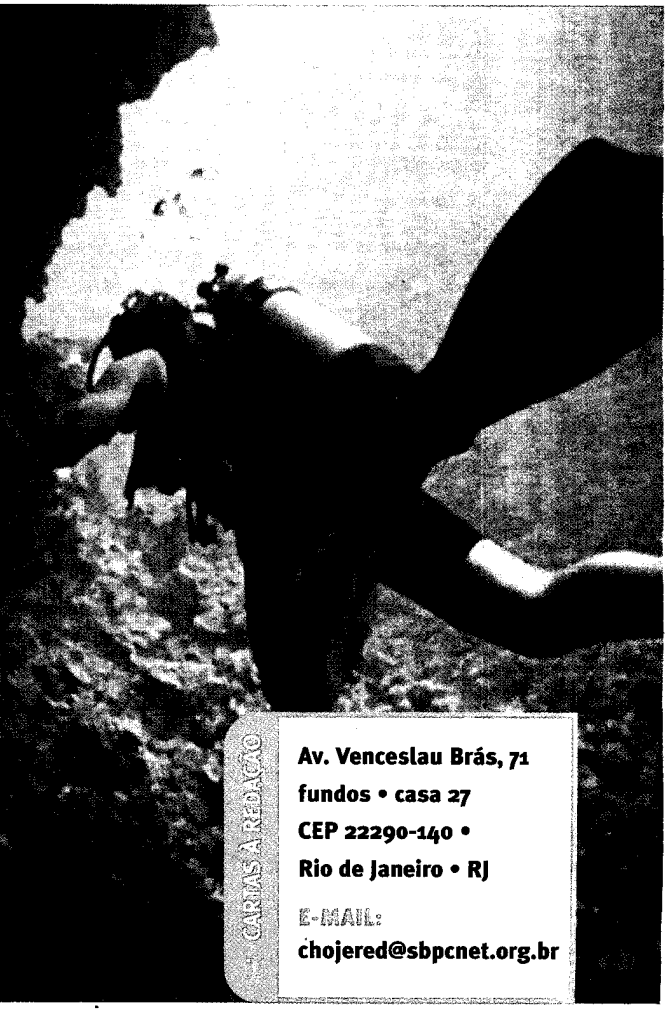
CENTRO NACIONAL DE PESQ. DE CAPRINOS EMBRAPA BIBLIOTECA

da doença descompressiva. O regime de pressão alta faz com que o nitrogênio do ar respirado se dissolva nos tecidos. A quantidade absorvida depende da profundidade e do tempo do mergulho, ou seja, quanto maior a profundidade, menor deve ser o tempo de mergulho. Se há nitrogênio em excesso nos tecidos e no sangue circulante, bolhas de nitrogênio se formam por descompressão rápida durante a subida – situação comparável à formação de bolhas quando se abre um refrigerante. Os sintomas podem variar entre formigamento, perda de sensibilidade e dores articulares até paralisia, insuficiência respiratória, inconsciência e choque, que podem levar à morte.

A osteonecrose asséptica e a narcose por nitrogênio são também lesões causadas pela diferença de pressão entre o meio aquático e o corpo do mergulhador. A primeira consiste no entupimento dos vasos que irrigam os ossos devido à formação de bolhas; a segunda, provocada pelo aumento de nitrogênio no sangue, pode evoluir para crises convulsivas e desmaio, já que, sob pressão, esse gás tem efeito anestésico.

Além dos barotraumas, o mergulhador está exposto também à hipóxia (diminuição da quantidade de oxigênio no sangue) e à hipotermia, que decorre da variação de temperatura (em regiões mais profundas, costuma ser baixa). No ambiente aquático, o indivíduo pode ainda ser vítima de afogamento, de lesões causadas por toxinas e de feridas que comprometem a integridade da pele e dos músculos. Por essas razões, ao mergulhar, nunca devemos nos esquecer de que a água não é o nosso meio natural, além de tomar todas as precauções necessárias.

Flávio Lopes Ferreira
Especialista em medicina hiperbárica, mergulhador do Centro de Aventuras (Belo Horizonte)



CARTAS À REDAÇÃO
Av. Venceslau Brás, 71 fundos • casa 27
CEP 22290-140 •
Rio de Janeiro • RJ
E-MAIL:
chojered@sbpcnet.org.br