



Fotos: arquivo Embrapa Gado de Leite

LEITE: fonte de nutrientes saudável e econômica

Pesquisa revela quanto custam os nutrientes da alimentação humana e identifica as vantagens da composição de lácteos em relação a outros produtos

RUBENS NEIVA

Como atender às exigências nutricionais humanas pelo menor preço? Para responder a essa pergunta, uma pesquisa coordenada pela Embrapa Gado de Leite, de Juiz de Fora-MG, investigou alimentos e bebidas consumidos pelos brasileiros e calculou o quanto custa atender a 30% das necessidades diárias de oito nutrientes: proteína, cálcio, ferro, fibras e vitaminas A, C, D e E. Divulgado no Dia Mundial do Leite, comemorado no dia primeiro de junho, o estudo aponta o leite como uma das fontes mais baratas de nutrientes que existe.

O leite integral, por exemplo, pode suprir 30% das necessidades de cálcio de um adulto saudável ao custo de apenas R\$ 0,97. A pesquisadora da instituição, Kennya Siqueira, que conduziu os trabalhos, diz que o consumidor teria que

pagar mais de R\$ 1.000,00 se desejasse obter a mesma quantidade de cálcio por meio de café expresso, caju ou chiclete. O leite é reconhecido como uma ótima fonte de cálcio e a pesquisa apontou que a maioria dos produtos lácteos supre as necessidades de um indivíduo a um custo inferior a R\$ 5,00.

Os produtos derivados do leite ocuparam as primeiras posições no ranking de custo da vitamina D e obtiveram boa colocação no ranking de proteína e vitamina A. Quanto à proteína, o leite integral perdeu apenas para carnes, amendoim moído e ovo de galinha. Já em relação à vitamina A, o lácteo mais bem colocado foi o creme de leite, seguido pelo leite em pó desnatado, leite semidesnatado, manteiga e requeijão.

O custo para se adquirir 30% das necessidades diárias de vitamina A por

meio desses derivados lácteos é de menos de R\$ 2,00. Com o mesmo valor, pode-se adquirir 30% de vitamina D, consumindo leite pasteurizado, integral, semidesnatado e desnatado, ou ainda leite em pó desnatado e integral.

Dos oito nutrientes analisados, os lácteos apresentaram custo competitivo para quatro deles: proteína, cálcio e vitaminas A e D. "Além de reforçar a importância do leite e seus derivados na alimentação humana, o estudo mostra que consumir produtos lácteos faz bem não apenas para a saúde, mas também para o bolso do consumidor", admite a pesquisadora.

A pesquisa contou com a parceria da UFJF-Universidade Federal de Juiz de Fora e com o apoio da Fapemig-Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais. Denominado "Projeto Nutrileite", o estudo utilizou como base de dados a

tabela nutricional e os produtos presentes na Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, do IBGE-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

Ao todo foram investigados 443 alimentos e bebidas, dos quais 43 eram produtos lácteos. Para minimizar os efeitos da sazonalidade e da inflação, a coleta de preços foi efetuada em abril e outubro de 2016. Foram coletados os menores preços de todos os produtos, sem considerar preços promocionais, em 16 supermercados virtuais de 10 estados da federação.

RESISTÊNCIA AO LEITE

Nos últimos anos, surgiram movimentos contrários ao leite na alimentação, alguns deles, ligados ao ativismo vegano, que recomenda a exclusão de qualquer alimento de origem animal da dieta. O principal argumento é que o ser humano é o único mamífero que continua a beber leite após o período da amamentação.

A professora da UFJF, Mirella Binoti, que participou do Projeto Nutrileite, argumenta que não há qualquer problema no consumo de leite na fase adulta, a menos que a pessoa apresente intolerância à lactose ou alergia a alguma de suas proteínas. Do contrário, o leite só traz benefícios à saúde.

Mesmo em relação à intolerância à lactose, existem alternativas para continuar se beneficiando dos nutrientes do leite. É possível optar por produtos de baixa lactose, como iogurtes e alguns queijos.



Kennya: leite é a mais concentrada fonte de cálcio

Há também uma grande variedade de produtos lácteos com “zero lactose”. A alergia à proteína do leite já é um problema um pouco mais complexo.

Enquanto a intolerância à lactose costuma se manifestar na fase adulta, a alergia é uma reação imune do organismo, que geralmente ocorre nos primeiros meses de vida. Trata-se de um distúrbio potencialmente grave, de diagnóstico mais difícil se comparado à intolerância à lactose. Nesse caso, deve-se excluir qualquer produto que contenha a proteína do leite da dieta.

Ativismos à parte, por mais de 50 anos o leite esteve associado ao aumento de doenças cardiovasculares. Ainda hoje, órgãos de saúde pública de todo o mundo recomendam que a ingestão de gordura de origem animal, as chamadas gorduras saturadas, seja evitada. O argumento é que as gorduras saturadas aumentavam o colesterol

ruim (LDL), associado ao derrame e ao infarto. Mas nas duas últimas décadas, isso tem sido fortemente questionado por alguns cientistas.

Segundo o pesquisador da Embrapa Gado de Leite, que também atuou no Projeto Nutrileite, Marco Gama, estudos científicos têm mostrado que, embora a gordura saturada promova aumento do colesterol, não há evidências de que a ingestão da gordura do leite aumente o risco de doenças cardiovasculares. Nem toda a gordura saturada é igual, segundo ele.

“Existem gorduras que elevam o LDL,

mas outras promovem um aumento do HDL, que é um tipo de colesterol benéfico à saúde”, explica. Além disso, sabe-se atualmente que o colesterol LDL se divide em dois tipos de partículas: grandes e pequenas. As partículas grandes, que não estão associadas a riscos cardiovasculares, são as aumentadas pelas gorduras saturadas.

O leite de ruminantes (vacas, búfalas, cabras etc.) possui ainda alguns componentes que não são encontrados em quantidades significativas em outras fontes de gordura. É o caso do Ácido Linoleico Conjugado (CLA). Pesquisas com animais e culturas de células demonstraram que o CLA protege o organismo contra alguns tipos de câncer, além de ter ação anti-inflamatória.

Para fechar o quadro de benefícios do leite, há evidências científicas de

que a gordura do leite reduz o risco de obesidade, do diabetes tipo 2 e da síndrome metabólica (HDL baixo; triglicérides altos; glicemia alta em jejum; sobrepeso e pressão arterial alta). Mesmo diante de tantos benefícios, Mirella alerta que nenhum alimento, sozinho, é capaz de suprir todas as exigências do organismo. Uma dieta variada, com boas fontes de gorduras e proteína, frutas, verduras e legumes é insubstituível. ■

Rubens Neiva, jornalista, da área de comunicação da Embrapa Gado de Leite, de Juiz de Fora-MG



Mirella: na fase adulta, leite também é recomendável

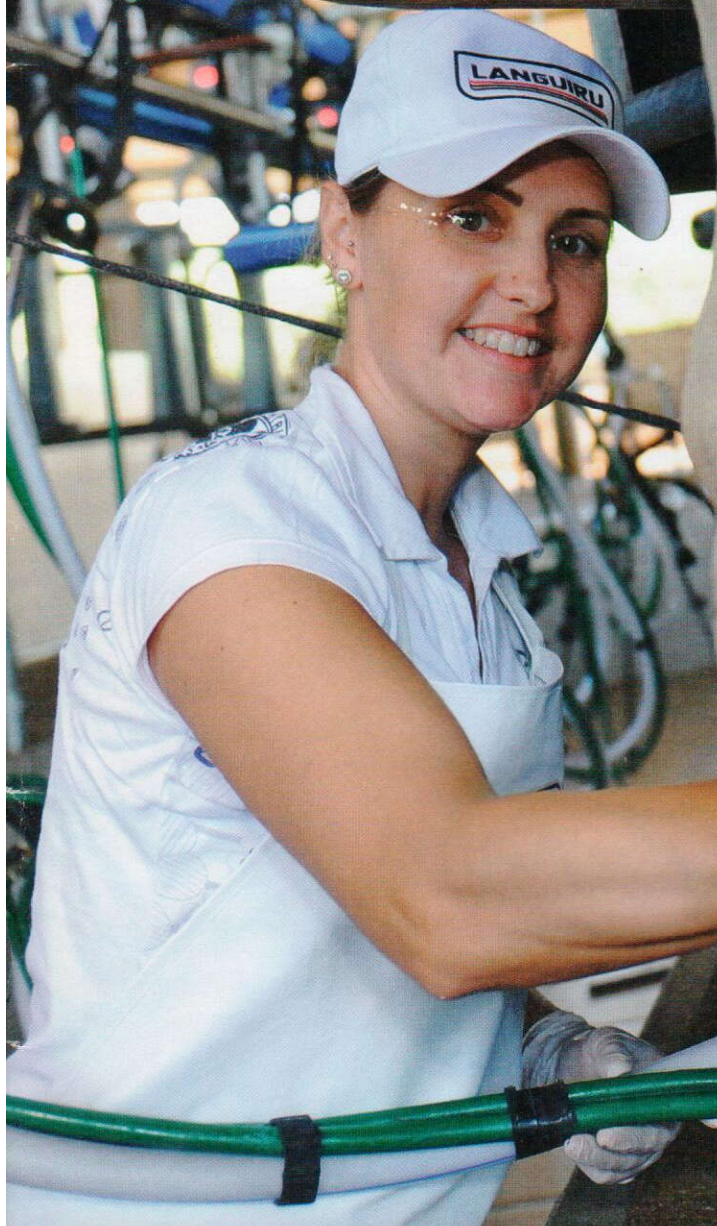
ASSINE
BALDE BRANCO



E SAIBA TUDO
SOBRE LEITE

BALDE BRANCO

Ano 52 – número 633 – julho 2017 – R\$ 11,00 – www.baldebranco.com.br



QUALIDADE

Uma conexão transparente entre produtor, laticínio e consumidor ganha forma no Sul para assegurar qualidade na produção e comercialização de leite. A certificação vem estampada na embalagem do produto

Doenças respiratórias:
prevenir é a melhor
estratégia de combate

Aveia branca:
uma novidade na dieta
das vacas leiteiras

Prenhez pelo leite:
como fazer um
diagnóstico