

Reflexões sobre o nível de consumo de leite do brasileiro*

Kennya Beatriz Siqueira

A Embrapa Gado de Leite estima que, em 2018, o brasileiro consumiu, em média, 166 equivalentes litros de leite no ano, o que corresponde a 455 ml/dia. Nesta estimativa, todos os derivados lácteos foram transformados para leite para se chegar a este número. Mas, este nível de consumo é alto ou baixo?

Quando se fala de consumo de leite e derivados no Brasil, é comum encontrar a afirmação de que o nível de consumo do brasileiro é baixo ou que está aquém das recomendações de consumo. Mas quais são essas recomendações?

Na verdade, não existe recomendação de consumo de leite e derivados para o Brasil. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a *Food and Agricultural Organization* (FAO) não recomendam quantidades específicas de alimentos por dia, com exceção de vegetais e frutas. Na sua principal publicação sobre leite e derivados, o livro “*Milk and dairy products in human nutrition*”, de 2013, a FAO afirma que, como os países diferem em termos de disponibilidade de alimentos, socioeconomia, hábitos alimentares e cultura, não é apropriado fornecer recomendações globais para alimentos individuais, exceto onde haja evidência científica suficiente para fazer tal recomendação (como é o caso das frutas e vegetais). Assim, a publicação apresenta uma compilação de recomendações de consumo de leite e derivados para alguns países (Tabela 1).

O Brasil não aparece na tabela, mas pode-se observar grandes diferenças nas recomendações de consumo nos diversos países elencados. No seu Novo Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em 2014, o Ministério da Saúde não fornece recomendação de quantidades

* Publicado em Milkpoint

a serem consumidas de alimentos. A única recomendação apresentada é “Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”.

Tabela 1. Recomendações de consumo de lácteos para países selecionados

Continente	País	Idade / grupo populacional	Recomendações diária
Oceania	Austrália	4 - 11 anos	2 porções
		12 - 18 anos	3 porções
		19 - 60 anos	2 porções
		Mais de 60 anos	2 porções
		Grávidas e Lactantes	2 porções
América do Norte	USA	2 - 3 anos	2 xícaras
		4 - 8 anos	2,5 xícaras
		9 - 18 anos	3 xícaras
Europa	Áustria	Recomendação Geral	3 porções
	Finlândia	Recomendação Geral	500 ml
	Alemanha	Recomendação Geral	Consumir diariamente
	Irlanda	Recomendação Geral	3 porções
		Adolescentes	Pelo menos 5 porções
		Grávidas e Lactantes	Pelo menos 5 porções
	Noruega	Recomendação Geral	500 ml
	Suíça	Idosos	4 porções
		Recomendação Geral	3 porções
	Reino Unido	Recomendação Geral	Consumir diariamente
América do Sul	Argentina	Recomendação Geral	2 xícaras
		Crianças, adolescentes, mulheres grávidas e lactantes	3 xícaras
	Chile	2 - 5 anos	3 xícaras
		10 - 18 anos	4 xícaras
		19 - 59 anos	3 xícaras
		Mais de 60 anos	3 xícaras
Ásia	Japão	Recomendação Geral	2 porções
África	África do Sul	7 - 13 anos	500 - 750 ml
		14 - 25 anos	250 - 500 ml
		25 - 60 anos	250 ml
		mais de 60 anos	250 ml

Obs: O tamanho das porções varia de um país para o outro. Em alguns países, uma porção equivale a 200 ml de leite, em outros equivale a 250 ml.

Dentre os alimentos *in natura* ou minimamente processados estão o leite pasteurizado, ultrapasteurizado ou em pó e iogurtes (sem adição de açúcar). A manteiga é considerada preparação culinária. Já os queijos são considerados alimentos processados e os sorvetes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados são tidos como alimentos ultraprocessados.

Portanto, não se pode afirmar que o brasileiro não atende às recomendações de consumo de leite, já que o País não possui este tipo de recomendação. Ademais, considerando que 1 xícara ou 1 porção de leite é equivalente a 200 ml, o nível de consumo de leite de um adulto brasileiro (455 ml/dia) está até superior ao de alguns países apresentados na tabela, como por exemplo África do Sul, Argentina e Austrália.

Mas e se analisarmos apenas o consumo de leite fluido? Considerando leite fluido como a soma de leite UHT e leite pasteurizado (sem incluir o leite em pó reconstituído), a Pesquisa Industrial Anual (PIA) do IBGE mostra que o brasileiro consumiu 73 ml de leite fluido/dia em 2017. No mesmo ano, o USDA informou que os americanos consumiram 64 ml/dia. Portanto, os brasileiros têm nível de consumo de leite fluido equivalente ao dos americanos e a ideia de que o nosso nível de consumo é baixo está ultrapassada.