



Pedro Braga Arcuri

Pesquisador da
Embrapa Gado de Leite

TÁ ESTRESSADO? BEBE LEITE...

Quem não ouviu pelo menos uma vez a frase “Tá estressado? Vai pescar...” Na primavera que se inicia, com tão pouca chuva, tantas queimadas e notícias de águas poluídas, pescar está ficando mais estressante do que o contrário! Por outro lado, existe uma tradição de se recomendar um copo de leite quentinho antes de dormir, para relaxar e ter uma noite de sono restaurador. Pois a ciência está demonstrando, de modo cada vez mais sólido, que o leite e seus derivados podem, de fato, reduzir o estresse, a angústia e outros males desses nossos tempos modernos.

O estresse crônico é considerado uma doença. Esta situação pode afetar o uso de calorias e nutrientes pelo corpo de várias maneiras. O estresse também cria uma reação em cadeia de comportamentos que podem afetar negativamente os hábitos alimentares. Comer alimentos muito industrializados tem sido identificado como uma reação ao estresse pela facilidade do consumo e pela disponibilidade, nesse tipo de alimentos, de gorduras, açúcares e sal em excesso.

O leite de vacas alimentadas com dietas balanceadas possui uma quantidade razoável do nutriente denominado triptofano, um aminoácido essencial, que é um ingrediente chave na fabricação da serotonina e de melatonina, um hormônio que age no sistema neurológico, regulando o ritmo circadiano e o sono. Outros estudos recentes indicam que a melatonina pode proteger contra alguns tipos de câncer, como antioxidante, reduzindo o efeito do envelhecimento, na prevenção da osteoporose e na redução do estresse. Além disso, a melatonina é absorvida no aparelho digestivo e transportada pela corrente sanguínea. Portanto, a presença de ambos dá ao leite mais esta propriedade nutracêutica.

Assim, o leite vem ganhando espaço no crescente nicho de mercado dos nutracêuticos, isto é, produtos que têm características terapêuticas pela sua composição nutricional natural. Várias outras substâncias produzidas no leite de vaca, algumas já comentadas nesta coluna, reforçam esta tendência para a produção de leite.

Mais interessante para a cadeia do produtiva do leite é a constatação de que a quantidade de melatonina produzida no leite pode ser aumentada controlando-se luz e outros fatores. Desde a década passada vários estudos demonstraram que vacas mantidas confortavelmente por um período maior em ambientes pouco iluminados produzem leite com maior concentração de melatonina. Esse manejo especial e a venda a preços maiores do “leite noturno” são feitos nos Estados Unidos, na Nova Zelândia e em alguns países da Europa.

Ao produtor cabe analisar o custo econômico de um manejo mais complexo das vacas em lactação, que acomode a ordenha noturna, ou de estábulos escurecidos artificialmente, e a separação desse leite para comprovar o maior teor de melatonina e vendê-lo com esta atribuição. A legislação brasileira pode ser mais uma barreira a ser superada.

Por outro lado, a crescente demanda por produtos saudáveis pelos consumidores foi fortalecida pelo impacto causado pela pandemia de covid-19. Dados recentes indicam que 74% dos habitantes de grandes cidades estão preocupados ou muito preocupados com estresse e ansiedade, aumentando a demanda por terapias de controle desses estados mentais. Associar alimentos com melhoria do bem-estar é antigo como a humanidade, e a pandemia reforçou essa demanda.

Apesar de não ser suficiente, sozinha, para promover o sono, como um medicamento, a concentração de melatonina natural do leite noturno tem efeitos benéficos e pode ser usada como um nicho de alto valor agregado no mercado brasileiro. A qualidade do leite é requisito fundamental para isso, assim como a maior organização da cadeia produtiva, para promover as qualidades diferenciadas e uma distribuição eficaz. Neste grande e querido Brasil que vivemos, um leite que contribua para reduzir estresse é um produto de grande valor. **BB**

“*O leite vem ganhando espaço no crescente nicho de mercado dos nutracêuticos, isto é, produtos que têm características terapêuticas pela sua composição nutricional natural*”