

**Cliente:** Dr. Vladimir Schraibman

**Veículo:** Bem Paraná

<http://www.bemparana.com.br/index.php?n=154367&t=leite-em-excesso-pode-levar-ao-aumento-do-colesterol>

**Data:** 16.08.10

## Leite em excesso pode levar ao aumento do colesterol

Além disso, excesso do consumo pode favorecer o aparecimento de doenças

🕒 16/08/10 às 14:48 | Redação Bem Paraná

Sabemos que os bebês precisam de leite, principalmente por meio da amamentação materna, para o seu desenvolvimento. Entretanto, existem controvérsias em relação aos benefícios do leite para um adulto. Nessa entrevista, Vladimir Schraibman, gastroenterologista, cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo e um dos principais especialistas brasileiros em cirurgia robótica, responde a seis questões sobre esse tema:

### 1. Quais os riscos do consumo excessivo de leite e seus derivados para o organismo de um adulto?

O excesso de leite, especialmente o integral, pode levar ao aumento dos níveis de colesterol e outros estados mórbidos, como esteatose hepática (acúmulo de gordura no fígado) e obesidade visceral (acúmulo de gordura no abdome), dentre outras. Por outro lado, com o envelhecimento natural, a lactase, uma enzima responsável por quebrar a lactose, é produzida em menor quantidade. Por isso, a grande maioria das pessoas mais velhas não consegue dar conta do consumo excessivo dessa substância. Isso faz com que o leite seja mal digerido e interpretado como um agente agressor, o que vai levar a liberação de citocinas pró-inflamatórias, que induzem ao desenvolvimento de rinites, sinusites e dermatites. O excesso de cálcio também está relacionado à formação de pedra nos rins.

### 2. A partir de qual idade a diminuição da lactase no organismo pode ser percebida? Existe algum exame?

A diminuição da lactase pode se iniciar em qualquer idade, mas normalmente ela ocorre após os 30 anos de idade. Para detectar este distúrbio é necessário a realização de exames de sangue.

### 3. Pode-se definir uma quantidade ideal de leite que um adulto pode ingerir por dia, a fim de se evitar excessos?

Não existem quantidades idealmente estabelecidas. O que existe é quantidade de cálcio a ser ingerida. Normalmente este cálcio também pode ser adquirido com ingestão de verduras e

legumes escuros e consumo de carnes e ovos.

**4. Quais os alimentos que suprem o cálcio fornecido pelo leite e devem estar presentes na dieta para evitar a osteoporose?**

Existem outras fontes tão ricas em cálcio quanto o leite, como os seus derivados (queijo e iogurte), brócolis, couve-flor, nozes, castanhas, pistache, leite de soja, cereais e farinha de peixes. Para que o organismo absorva corretamente esses nutrientes e mantenha o equilíbrio orgânico necessário para se proteger, é recomendável manter uma alimentação balanceada, exercitar-se e evitar o consumo excessivo de cafeína, álcool, sal, açúcar, proteínas e gorduras. Esses alimentos diminuem a absorção do cálcio e aumentam sua eliminação.

**5. Por que algumas pessoas são sensíveis à lactose?**

Algumas pessoas têm deficiência ou ausência da enzima intestinal chamada lactase. Esta enzima possibilita decompor o açúcar do leite em carboidratos mais simples, para a sua melhor absorção. Esta característica é genética.

**6. Quem é sensível à lactose, deve adotar quais hábitos para suprir o cálcio?**

Devem aumentar a ingestão de vegetais e legumes como brócolis, espinafre, couve e agrião, entre outros, de frutas, peixes e fibras. Os exercícios mais indicados são os aeróbicos e de impacto, por 40 minutos, três vezes por semana, uma rotina de atividades físicas que tem demonstrado bons resultados para manutenção das massas óssea e muscular, além de melhorar o equilíbrio. Os raios ultravioletas auxiliam também na produção e absorção de vitamina D. O banho de sol deve ser antes das 10 e após as 16 horas, pelo período mínimo de 15 minutos ao dia. Se a ingestão pela dieta de vitamina D não for suficiente, pode ser necessária a suplementação de cálcio e vitamina D diariamente.