

**Cliente:** Dr. Vladimir Schraibman

**Veículo:** Gazeta de Piracicaba

[http://www.gazetadepiracicaba.com.br/conteudo/mostra\\_noticia.asp?noticia=1699038&area=26050&authent=559043BDD69FB324D174A9C5EEF213](http://www.gazetadepiracicaba.com.br/conteudo/mostra_noticia.asp?noticia=1699038&area=26050&authent=559043BDD69FB324D174A9C5EEF213)

**Data:** 30.07.10

## Estética & Saúde - LEITE EM EXCESSO

**Saiba mais!** O leite pode contribuir com o aumentar do colesterol e outras doenças

Para os bebês, o leite, principalmente por meio da amamentação materna, é importante ao seu desenvolvimento. Entretanto, existem controvérsias em relação aos benefícios do leite para um adulto. Quem fala sobre o assunto é Vladimir Schraibman, gastroenterologista, cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo.

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 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.