

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman

Veículo: Revista Shape

<http://www.revistashape.com.br/index.php/news/view/650/0>

Data: Agosto.10

Leite em excesso faz mal!



Thinkstock/ Getty Images

➤ *Dá para acreditar? A bebida deve ser consumida com moderação. Saiba por que...*
Por Bianca Iaconelli

O primeiro alimento da vida de todos nós, quem diria, faz mal para a nossa saúde quando crescemos! O gastroenterologista do Hospital Albert Einstein, Vladimir Schraibman conta que “o excesso de leite, principalmente o integral, pode elevar o nível de colesterol, acumular gordura no fígado que leva a uma doença conhecida como esteatose hepática, e aumenta os índices de obesidade visceral, que é a gordura que se acumula na região do abdômen”.

O médico explica que, conforme nosso organismo vai envelhecendo, produz em menor quantidade uma enzima chamada lactase. Ela é a responsável por quebrar a lactose, molécula de gordura do leite, que acaba se acumulando em nosso organismo. Esse acúmulo também pode desencadear as doenças que citamos. Além disso, quando não é bem digerido, aumentam as chances de desenvolver pedras nos rins, pois a bebida não é filtrada como deveria, deixando “resíduos” no órgão.

Porém, como o leite tem inúmeras propriedades benéficas para o corpo, como ajudar na manutenção da resistência dos ossos, deixar de tomá-lo não é uma alternativa. Para um adulto entre 25 e 32 anos, o indicado são de três a cinco copos médios por dia.