

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman

Veículo: Sentir Bem

<http://sentirbem.uol.com.br/index.php?modulo=artigos&id=736&tipo=1>

Data: 16.07.10

The screenshot shows a Windows Internet Explorer browser window with the address bar displaying <http://sentirbem.uol.com.br/index.php?modulo=artigos&id=736&tipo=1>. The page content includes:

- Article Title:** Leite em excesso pode levar ao aumento do colesterol e ao aparecimento de doenças
- Date:** 16/07/2010
- Text:** 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, Dr. Vladimir Schraibman (CRM-SP 97304), 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:
- Questions and Answers:**
 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?

On the right side of the page, there are several widgets and advertisements:

- Siga-nos no twitter**
- MATURI** logo
- Nossa Comunidade no orkut**
- Experimente!** 0800 774 23 31 www.maturionline.com.br
- Buscar Artigos:** search box with 'Ok' button
- Previsão do Tempo** for São Paulo-SP, showing temperature ranges (MAX, MIN) and precipitation (CHUV).
- Como você se alimenta no inverno?** with a 'Procuro tomar' button.

The browser's taskbar at the bottom shows the system tray with the date 16:24 and several open applications including 'Sentir Bem', 'Textos enviados - Micros...', and 'Portal Fator Brasil - 16.0...'.

Windows Internet Explorer

http://sentirbem.uol.com.br/index.php?modulo=artigos&id=736&tipo=1

Arquivo Editar Exibir Favoritos Ferramentas Ajuda

Favoritos Sites Sugeridos Obtenha mais comple...

exibir um sorriso perfeito:

Lançamentos e Sugestões

Dicas de organização de casa!

Saber solucionar empecilhos que os afazeres domésticos podem trazer é algo que, para a maior parte das pessoas, parece surreal. Veja aqui como resolver os problemas domésticos!

Notícias

Sintomas da gripe e do resfriado no inverno

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 café, 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.

Veja mais sobre o assunto em nossas colunas de Nutrição com [Dra. Rosana Farah](#) e Por Dentro do seu alimento com [Dra. Nicole Valente](#)

Clique aqui e envie esta matéria para amigos!

Mais Matérias

Veja mais

Procuro tomar sopas de baixa caloria

Adoro comer fondues

Evito os doces gordurosos

Como sem culpa o que gosto

Votar

[Resultado Parcial](#)

Conheça os nossos Calculadores

Veja o assunto da semana no

Minuto SentirBem

Concluído, mas contém erros na página.

Internet 100%

Iniciar 2010 Sentir Bem - ... Textos enviados - Micros... Portal Fator Brasil - 16.0... 16:24