

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman

Veículo: Terra Piauí

<http://terrapiui.com/medico-diz-que-leite-em-excesso-pode-fazer-mal-a-saude,saude,1312.html>

Data: 22.07.2010

Médico diz que leite em excesso pode fazer mal à saúde

22-07-2010

O leite é um alimento importante, já que fornece cálcio, vitaminas. No entanto, seu consumo em excesso por adultos abre espaço a problemas de saúde, como o aumento do colesterol. Confira outras doenças que pode causar e entenda a sensibilidade à lactose de algumas pessoas, segundo o gastroenterologista Vladimir Schraibman, cirurgião do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo.



O consumo do leite em excesso por adultos abre espaço a problemas de saúde

1) O excesso de leite, especialmente o integral, pode levar ao aumento dos níveis de colesterol e a outros problemas, como esteatose hepática (acúmulo de gordura no fígado) e obesidade visceral (acúmulo de gordura no abdômen);

2) Ao longo do envelhecimento natural, a lactase, 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 elevado da substância. A situação faz com que o leite seja mal digerido e interpretado como um agente agressor, causando 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;

3) A diminuição da lactase pode se iniciar em qualquer idade, mas normalmente acontece após os 30 anos. Exames de sangue detectam o distúrbio;

4) Não existe quantidade ideal estabelecida para a ingestão de leite. O cálcio necessário ao corpo também pode ser adquirido por meio de carnes, ovos, verduras e legumes escuros. Para que o organismo absorva corretamente os nutrientes e mantenha o equilíbrio orgânico, é recomendável manter uma alimentação balanceada, se exercitar e evitar o consumo elevado de cafeína, álcool, sal, açúcar, proteínas e gorduras;

5) Algumas pessoas são sensíveis à lactose porque têm deficiência ou ausência da enzima intestinal chamada lactase, que possibilita decompor o açúcar do leite em carboidratos mais simples para a sua melhor absorção. Essa característica é genética.