

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman
Veículo: Tribuna de Cianorte
<http://www.tribunadecianorte.com.br/sau/42-nss/8910-leite-em-excesso-pode-elevar-o-colesterol>
Data: 19.07.10

**Leite em excesso pode elevar o
colesterol**



Seg, 19 de Julho de 2010 16:01

Todos sabem 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. Em entrevista, o médico 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 questões sobre esse tema.

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

Vladimir Schraibman: 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.

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

Vladimir Schraibman: 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 necessária a realização de exames de sangue.

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

Vladimir Schraibman: 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.

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

Vladimir Schraibman: 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.

Por que algumas pessoas são sensíveis à lactose?

Vladimir Schraibman: 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.

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

Vladimir Schraibman: 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.