

Dia Mundial do Leite

Os produtos lácteos devem ser a fonte de eleição de cálcio?

Os produtos lácteos são uma das melhores fontes de cálcio biodisponível.

Os outros alimentos com cálcio podem conter componentes que **reduzem a absorção de cálcio**.

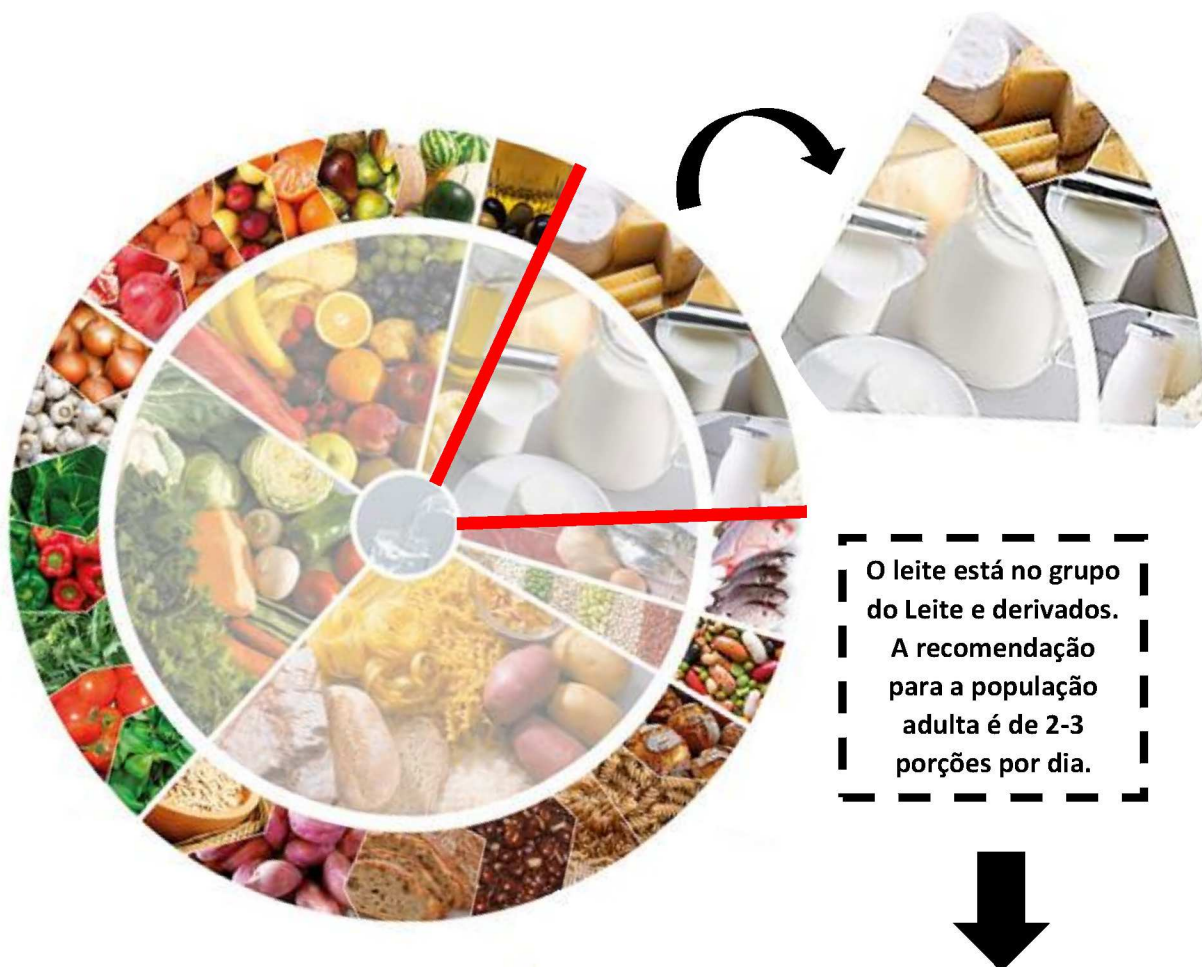
Curiosidade: seria necessário consumir cerca de 2,5 chávenas de brócolos, 7 chávenas de feijão vermelho ou 170 g de amêndoas torradas, de forma a ser absorvido o cálcio equivalente a uma chávena de leite (250 ml).

No dia 1 de junho celebra-se o Dia Mundial do Leite!

O leite é um alimento que fornece vários nutrientes essenciais ao organismo e apresenta uma importância fundamental ao longo de toda a vida, devido às suas características e pela riqueza em hidratos de carbono, gorduras, vitaminas (A, B2 e B12), minerais, como fósforo, potássio, cálcio, iodo e ácido fólico e proteínas (do **ponto de vista qualitativo**, fornece proteínas de alto valor biológico, ou seja, proteínas que contêm todos os aminoácidos essenciais - que apenas são conseguidos através da alimentação, e **do ponto de vista quantitativo** as principais proteínas são a caseína (cerca de 80%) e as proteínas do soro, também conhecidas como *Whey* (20%).

A partir do leite é possível obter vários produtos, tais como o iogurte, queijo, requeijão, etc. E que são facilmente integradas na alimentação diária, de acordo com as necessidades e preferências individuais. Tanto o leite como os seus derivados podem variar no seu teor em gordura, existindo as versões magro, meio gordo e gordo. Também, existem versões sem lactose ou enriquecidas com fibras ou vitaminas e minerais.

O Leite na Roda dos Alimentos Mediterrânea:



O que é uma porção de leite e derivados?



1 chávena
almoçadeira
de leite
(250ml)



½ requeijão
(100g)



¼ queijo
fresco (50g)



2 fatias finas
de queijo
(40g)



1 e ½ iogurte
sólido (200g)



1 iogurte
líquido
(200ml)

A Importância do Leite Materno:

Nos **primeiros 6 meses de vida**, o leite materno é essencial uma vez que possui a quantidade certa de proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, minerais e água, suficiente até aos 6 meses de idade, em exclusividade. É mito achar que o “leite materno em exclusividade torna a alimentação do bebé monótona”, até porque o leite varia a sua composição ao longo do dia, da mamada e à medida que o bebé vai crescendo, além disso

permite o contacto com uma variedade de sabores dependentes da alimentação da mãe, facilitando a introdução posterior de novos alimentos. Também é mito pensar que o leite materno é “fraco, pobre ou insuficiente”, porque o leite materno constitui o alimento ideal para o bebé, uma vez que contém todos os nutrientes necessários e nas proporções certas ao seu organismo.

Para além disto, previne o aparecimento de inúmeras doenças, nomeadamente infeções gastrointestinais, respiratórias e urinárias, e também de futuras doenças como por exemplo diabetes, obesidade, doença celíaca, etc, protege de algumas alergias, confere maior proteção contra vírus e bactérias, melhora o desenvolvimento da visão, reduz o risco de cárie dentária, melhora o desenvolvimento das mandíbulas, dos dentes e da fala, facilita a digestão e o funcionamento do intestino. Para a mãe, a amamentação também apresenta benefícios, uma vez que é prático e conveniente, sem necessidade de preparação, promove uma recuperação rápida do corpo da mãe após o parto, associa-se a uma menor probabilidade de aparecimento de vários tipos de cancro e doenças como Diabetes, Osteoporose e Artrite reumatoide e cria uma melhor ligação emocional entre a mãe e o bebé.

Depois da **amamentação (leite materno)**, a importância do leite continua ao longo de toda a vida.

Leite nas fases da vida:

Devido à importância dos vários constituintes do leite, este é um alimento a privilegiar em todas as faixas etárias e em estados fisiológicos mais exigentes (como por exemplo, na gravidez).

Saiba porquê ...

- Durante **gravidez e lactação** uma vez que são períodos em que se dão alterações no metabolismo do cálcio e as necessidades em vitaminas do complexo B da grávida aumentam.

- Durante a **infância** uma vez que são um grupo da população que se encontra em fase de crescimento e de formação óssea e dentária, além do desenvolvimento neurológico, sendo que as necessidades de cálcio e fósforo se encontram aumentadas, bem como as de zinco, ferro, magnésio e vitaminas A, B, C, D e ácido fólico. Dos 3 aos 11 anos as crianças devem consumir 2 a 3 porções de leite e derivados por dia.

- Na **adolescência**, que se caracteriza por um crescimento abrupto acompanhado por um aumento das necessidades nutricionais, sendo que nesta fase, carências nutricionais de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais como o cálcio, podem comprometer o correto desenvolvimento neurológico, físico e hormonal. Dos 11 aos 18 anos, as recomendações para leite e derivados são de 3 a 4 porções diárias.

- Na **idade adulta**, em que se atinge o pico de massa óssea e é necessário continuar a suprir as necessidades em cálcio, de forma a manter o equilíbrio que se atingiu e ainda para evitar as perdas de massa óssea que ocorrem durante a vida. No caso das **mulheres**, no período de menopausa, tornam-se mais vulneráveis à perda de massa óssea porque tendem a perder cálcio devido às alterações fisiológicas e hormonais específicas desta etapa da vida.

- E por fim, mas não menos importante, na **3ª idade**, em que o processo natural de envelhecimento implica uma série de alterações fisiológicas, levando a um aumento das

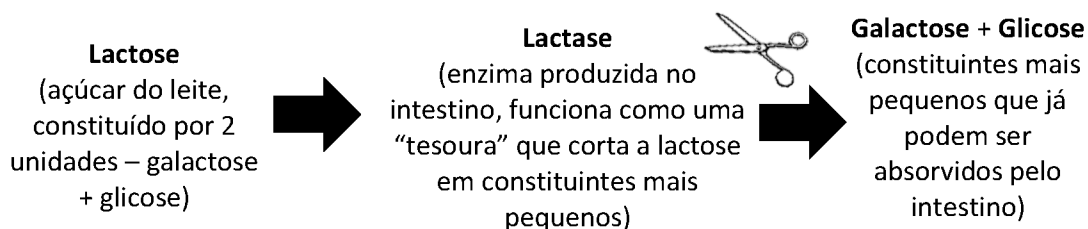
necessidades em micronutrientes como vitaminas B6, B12, ácido fólico, cálcio, ferro e zinco. Nesta fase do ciclo de vida, para além da diminuição da massa óssea, verifica-se normalmente diminuição de massa muscular, sendo importante consumir proteínas de elevado valor biológico.

Apesar da grande importância que o leite tem e da sua riqueza nutricional, por vezes surgem problemas associados à sua ingestão, que obrigam à sua evicção da dieta, como é o caso, de alergias ou intolerâncias.

Alergia às Proteínas do Leite de Vaca (APLV) Vs. Intolerância à Lactose:

Uma **Alergia** é uma reação adversa do organismo que **envolve** o sistema imunitário a um estímulo externo específico. A **alergia às proteínas do leite de vaca** é frequente no lactente, dada a imaturidade do seu intestino, que é mais vulnerável a processos de inflamação. Geralmente, esta condição não é definitiva e a criança pode, mais tarde, consumir leite de vaca, e os seus derivados e produtos que incluam leite de vaca na sua composição.

Já a **intolerância à lactose** é uma reação adversa do organismo que **não envolve** o sistema imunitário. A lactose (principal açúcar do leite, constituída por duas unidades básicas – glicose e galactose) fornece energia ao organismo, auxiliando no desenvolvimento e crescimento, no entanto, tem um tamanho demasiado grande para ser absorvida pelo nosso intestino, por isso tem de ser dividida em pedaços mais pequenos (as tais duas unidades básicas - glicose e galactose):



Quando há ausência ou diminuição da ação da lactase, a lactose permanece no intestino, levando a desconforto abdominal, flatulência, inflamação, diarreia e desidratação, neste caso estamos perante uma intolerância à lactose.

Nestas situações, é preferível optar pelo leite e derivados nas suas versões sem lactose.

Se tiver dúvidas, contacte um nutricionista!

A Estagiária de Nutrição,

Maria José Ávila

Referências Bibliográficas:

- http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Conhecer_o_Leite_Final.pdf
- <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/leite/>
- <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Aleitamento.pdf>
- <https://pics.sams.pt/SiteCollectionDocuments/Servicos/SAMS%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20das%20Crian%C3%A7as%20e%20Jovens.pdf>