

# LEITE: MOCINHO OU VILÃO PARA A SAÚDE?



Enquanto alguns especialistas defendem que o consumo diário de leite pode contribuir para a saúde, outros alegam que a bebida não é tão boa quanto se imagina. Mas afinal, o leite é vilão ou mochinho quando o assunto é promover saúde? É sobre isso que falaremos hoje, conferindo os principais mitos e verdades sobre o consumo de leite para a saúde.

Pronto para saber mais sobre o assunto? Continue sua leitura até o final!

## **Mitos relacionados com o consumo de leite**

### **1 - O leite desnatado sofre apenas adição de água (sendo um leite integral comum).**

Muitas pessoas acham que é só adicionar água que o leite integral se transforma em desnatado, mas não é nada disso!

O leite desnatado acaba apresentando menor teor de gorduras saturadas e colesterol - mas não é adicionada mais água e nem é reduzido seu potencial nutritivo (apresentando a mesma riqueza com relação a [nutrientes](#)). É por esse motivo que quem está querendo perder peso acaba optando por versões desnatadas, que são menos calóricas que as integrais.

### **2 - Somente os leites orgânicos são seguros para o consumo**

Embora essa informação seja muito difundida, ela se trata de um mito. Tanto o leite normal quanto o orgânico são duas bebidas seguras para a saúde humana.

A diferença primordial entre os dois tipos é que o orgânico não aborda antibióticos ou substâncias estimulantes para aumentar a produção de leite nos animais, enquanto que o outro faz uso de tais metodologias.

Nesse caso, o leite orgânico acaba sendo uma versão mais pura do leite e que também traz uma apelo ambiental mais forte (como vacas que não se alimentam de pasto com fertilizantes) - mas ambas as versões são seguras para a saúde, sem dúvidas.

### **3 - O consumo de leite só faz mal para a saúde**

Mesmo que existam algumas contraindicações para seu consumo, o leite pode fazer bem para a [saúde](#) e só deve ser evitado por pessoas que tem alergia. Assim, dizer que o leite é um grande vilão nem sempre funciona. Além disso, ele pode ser uma fonte rica em cálcio e proteínas, sendo benéfico para o dia a dia.

### **4 - Todas as pessoas intolerantes à lactose não podem consumir os derivados do leite**

Esse é um grande mito! A verdade é que tudo irá depender do nível de intolerância de cada pessoa e das orientações médicas ou nutricionais.

Alguns intolerantes são capazes de consumir os derivados sem problemas e só precisam cuidar com o excesso de leite (já outros não). Então tudo varia conforme cada paciente e deve ser analisado de maneira isolada.

## **5 - Ingerir leite causa puberdade precoce**

Muito pelo contrário, a ingestão de leite é extremamente importante durante a puberdade, sendo uma importante fonte de cálcio nessa fase que o corpo ainda está em crescimento. Assim, o consumo de leite nessa fase não está relacionado com uma puberdade precoce e não precisa (nem deve) ser evitado.

### **Verdades sobre o consumo de leite**

#### **1. Os produtos lácteos podem ajudar no ganho de peso**

Assim como qualquer alimento que seja rico em calorias e gorduras, os derivados do leite podem ajudar para o ganho de peso – principalmente se forem consumidos em excesso e em conjunto com alimentações desequilibradas. Desta maneira, é indicado preferir versões com menores teores de gordura, que não vão contribuir para os quilinhos em excesso.

#### **2. O leite desnatado possui menos colesterol**

Todos os alimentos de origem animal, incluindo o leite, são fontes de colesterol. Mas a versão desnatada mostra menor teor livre de colesterol e acaba sendo mais indicada, principalmente para quem sofre com tais problemas – nesse caso, é sempre bom conferir a opinião do seu [médico](#) de confiança.

#### **3. O leite puro pode contribuir para a gastrite**

Pessoas que sofrem com gastrite devem tomar cuidados ao tomar leite, principalmente porque sua forma pura é capaz de aumentar o suco gástrico e colaborar com o quadro. Nesses casos, é melhor consumir o leite em conjunto com outros alimentos, prezando pela saúde e bem-estar.

#### **4. O leite não causa acne**

Embora alguns estudos recentes tenham mostrado que os hormônios das vacas sejam semelhantes aos que causam acne em humanos, a relação entre o consumo de leite e surgimento da acne não está provada.

#### **5. Ingerir leite causa pedras nos rins**

Mesmo que as pedras nos rins estejam relacionadas com o excesso de cálcio, pesquisas mostram que o consumo do mineral não causa o problema.

Então, ingerir leite não irá contribuir para o cálculo renal. As estratégias para evitar o problema incluem: beber muita água, reduzir o consumo de sal e esquecer das bebidas alcóolicas – e não banir o leite.

#### **6. Tomar leite após o treino é benéfico**

Sabia que beber leite após o treino pode contribuir para o ganho de massa muscular e até ajudar a perder gordura? A bebida é excelente para manter o organismo nutrido, hidratado e também para repor as perdas da transpiração. Dê preferência para a versão desnatada, que não terá alto teor em colesterol e gorduras e irá ajudar ainda mais sua performance.

Agora que conferimos todos esse mitos e verdades com relação ao consumo de leite, é possível ver que ele não é tão vilão para a saúde, não é mesmo?

É lógico que algumas pessoas precisam se atentar com seu consumo puro e com suas versões integrais, mas nada que não possa ser balanceado de maneira equilibrada e envolvendo alguns cuidados durante o dia a dia.

Se for colocar na balança, o leite pode trazer mais benefícios do que malefícios e é capaz de contribuir para uma maior qualidade de vida e saúde - principalmente com relação à nutrição (a não ser que a pessoa possua alguma alergia ou contraindicação para sua fórmula).

*Texto/informações: Mariana Schneider do AesCare*

<https://foconoticia.com.br/noticia/4695/leite-mocinho-ou-vilao-para-a-saude> em 04/07/2024 17:23