

4 curiosidades sobre o leite A2

O leite tipo A2 é uma novidade no mercado. Entenda o que a ciência diz sobre este alimento e quais são suas vantagens



Lácteos na saúde humana

25 de novembro, 2025

O leite A2 é uma tendência que desperta cada vez mais o interesse dos consumidores. Entenda sobre este tipo de leite, se ele é indicado para intolerância à lactose e suas vantagens baseadas em afirmações da ciência.

1) Leite A2 depende da genética da vaca

O leite A2, assim como o leite convencional, é composto por nutrientes, como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais. Porém existe uma diferença na sua principal proteína, chamada de caseína. Existem duas variantes dela: a \square -caseína A1 e a caseína A2. 1 O leite tipo A2 vem de vacas com uma genética que contém apenas a variante da caseína A2.

A produção deste tipo de leite acontece por seleção genética e, para isto acontecer, o produtor necessita realizar um mapeamento genético das vacas. Só assim consegue-se identificar se os animais são aptos a produzir este tipo de leite. As vacas que passaram no teste devem ser separadas e inseminadas artificialmente com sêmen de bois que também têm o genótipo A2A2 (mesma característica genética apontada acima). ⁴

2) Alternativa para evitar o desconforto após tomar leite

Estudos científicos mostram que o leite A2 é vantajoso, especialmente para pessoas que têm desconforto na barriga após consumir leite de vaca. O leite e seus derivados, como creme de leite, iogurte e leite em pó, garantem nutrientes essenciais à saúde, como cálcio e proteínas. Assim, o leite A2 e seus derivados são uma opção para manter o consumo recomendado de leite. Isto pois, pesquisas apontam que pessoas que tem

sensibilidade durante a digestão da proteína do tipo A1 e consomem leite do tipo A2 sofrem menos com dores de barriga, fezes moles e vontade de ir ao banheiro frequentemente.¹

Mas, atenção pois, os benefícios do leite A2 são para aqueles que passam mal, mas não são intolerantes à lactose. Você já testou o leite zero lactose e continua com desconforto? Pode ser que resolva esse problema consumindo o leite A2! ³

3) Leite A2 tem lactose

Ele é uma alternativa para quem tem problema com a proteína do leite, que é a responsável pela alergia. Porém não é indicado para quem tem intolerância à lactose, que é a dificuldade em digerir o açúcar do leite de vaca, pois ele também contém lactose. Está na dúvida sobre qual é o melhor tipo de leite para você? Consulte um nutricionista.

4) Para saber se o leite é A2, leia o rótulo

Como saber se o leite é do tipo A2 antes de comprar? A ANVISA autorizou a inclusão da informação no rótulo referente ao leite A2 a partir de 2021. O rótulo deste tipo de leite pode conter duas opções de frase:

"Leite produzido a partir de vacas com genótipo A2/A2"

"O leite A2 não promove a formação de BCM-7 (betacasomorfina-7), que pode causar desconforto digestivo".

Referência Bibliográfica

1. BARBOSA, M. G.; SOUZA, A. B.; TAVARES, G. M.; ANTUNES, A. E. C. Leites A1 e A2: revisão sobre seus potenciais efeitos no trato digestório. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 26, p. e019004, 2019. DOI: 10.20396/san.v26i0.8652981. Disponível em:

https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8652981 . Acesso em: 17 jan. 2022.

- 2. CORBUCCI, Flávio Sader. Beta-caseína A2 como um diferencial na qualidade do leite. 2017. 23 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado Medicina Veterinária) Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filhos, Faculdade de Medicina Veterinária, 2017. Disponível em: < http://hdl.handle.net/11449/15670 9>.
- 3. GUANTARIO, Barbara et al. A comprehensive evaluation of the impact of bovine milk containing different betacasein profiles on gut health of ageing mice. Nutrients, v. 12, n. 7, p. 2147, 2020.
- 4. MENDES, Mariana Oliveira; DE MORAIS, Murielle Ferreira; RODRIGUES, Jéssica Ferreira. A2A2 milk: Brazilian consumers' opinions and effect on sensory characteristics of Petit Suisse and Minas cheeses. LWT, v. 108, p. 207-213, 2019.