Piracanjuba
Health & Nutrition

Ciência do leite na nutrição esportiva

Confira o que dizem os estudos científicos sobre o consumo do leite após atividades físicas

Nutrição e qualidade de vida

- 31 de agosto, 2025

Uma alimentação equilibrada e com nutrientes certos é estratégico para momentos antes, durante e após o exercício físico. O principal objetivo do ajuste da alimentação no praticante de exercícios é a otimização de resultados. Os estudos sobre nutrição esportiva são milhares e a intenção deste texto é reforçar as funções do leite neste contexto. [1]

Leite é uma bebida para o pós-atividade física?

Grande variedade de bebidas são comumente usadas por indivíduos durante e após a atividade física, que vão da água na garrafa às tradicionais bebidas de reposição de carboidratos e eletrólitos. Atualmente, novas bebidas estão sendo consumidas para esta finalidade, como o leite. [2]

Porém no início dos anos 2000, o leite surgiu como fonte de uma ampla gama de proteínas que fornecem nutrição aos novos produtos alimentícios promissores. As proteínas do leite isoladas foram apontadas como ingredientes alimentares naturais e confiáveis com excelente funcionalidade. [3] Isso colocou em relevância a funcionalidade do leite como uma fonte de proteínas de boas qualidades para recuperação e ganho muscular.

Novos estudos demonstram que mesmo o leite e os produtos lácteos in natura, representam uma boa fonte de proteínas, lipídios, aminoácidos, vitaminas e minerais. Os benefícios do leite puro para a saúde têm sido bem estabelecidos e estudados ultimamente. [1,4]

Bebidas esportivas x leite com baixo teor de gordura

O que fica evidente é que quando se compara o leite com as bebidas esportivas apenas à base de carboidratos, observa-se respostas semelhantes em muitas variáveis fisiológicas durante o exercício. [1]

O leite com baixo teor de gordura tem uma série de características que o torna uma bebida potencialmente eficaz para recuperação pós-atividade física. Em primeiro lugar, contém carboidratos (lactose) em quantidades semelhantes a muitas bebidas esportivas disponíveis comercialmente. [1]

Papel das proteínas do leite no pós exercício

Estudos demonstraram que o consumo de proteína à base de leite após exercício de força ou resistência é eficaz no aumento da força muscular e em mudanças favoráveis na composição corporal. [5]

Ele contém caseína e proteínas do soro do leite em uma proporção de 3:1, que favorece a digestão e absorção mais lenta dessas proteínas, resultando em elevação lenta das concentrações de aminoácidos no sangue. [1,4]

Outra vantagem é que a proteína do soro do leite também contém uma grande proporção de aminoácidos de cadeia ramificada, que têm um papel integral na síntese do metabolismo muscular e proteínas. [1]

Vitaminas e minerais complementando os benefícios do leite

Além disso, o leite também tem o benefício de fornecer nutrientes e vitaminas adicionais que não estão presentes nas bebidas esportivas comerciais e deve ser considerado em uma dieta para indivíduos saudáveis. [1]

Por isso, o leite se tornou esse grande aliado da nutrição esportiva, sendo uma das bebidas pós-atividade física muito recomendada pelos nutricionistas.

Referência Bibliográfica

1. ROY, Brian D. Milk: the new sports drink? A Review. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 5, n. 15, p. 1 – 6, 2008.

2. SPACCAROTELLA, Kim J.; ANDZEL, Walter D. Building a beverage for recovery from endurance activity: a review. The Journal of Strength and Conditioning Research, v. 25, n. 11, p. 3198 – 3204, 2011. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21993044/ . Acesso em 13/04/2022.

3. HUFFMAN, Lee M.; HARPER, James W. Maximizing the Value of Milk Through Separation Technologies. J Dairy Sci, v. 82, p. 2238 – 2244, 1999. Disponível em: https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0022030299754718?token=B6CBD622983E145DFEE4523B306446EC251128DCEC41 east-1&originCreation=20220425204644 . Acesso em: 19/04/2022.

4. Alcantara, Juan M. A. et al. Impact of cow's milk intake on exercise performance and recovery of muscle function: a systematic review. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 16, n.22, p. 1-11, 2019. Disponível em: https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-019-0288-5 . Acesso em: 19/04/2022.

5. Academy of nutrition and dietetics dietitians of Canad. American College of Sports Medicine. Nutrition and Athletic Performance. Official Journal of the American College of Sports Medicine. Special Communications, p. 543 – 568, 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26891166/ . Acesso em: 13/04/2022.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.