Piracanjuba Health & Nutrition

Desmistificando o açúcar do leite

Confira tudo sobre o leite, seus nutrientes e tire dúvidas sobre a lactose

Lácteos na saúde humana

- 11 de setembro, 2025

O leite é composto por carboidratos, proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais, nutrientes fundamentais para a alimentação humana. Entre seus açúcares, destaca-se a lactose, que é um dissacarídeo.[1]

O primeiro alimento do ser humano é o leite materno, o qual contempla nutricionalmente todas as necessidades individuais de forma exclusiva até o sexto mês de vida.[2] Então, os laticínios tornam-se parte importante da alimentação em todas as fases da vida, sendo um dos alimentos mais conhecidos e populares no mundo. Portanto, vamos desmistificar o açúcar deste componente lácteo que ainda gera dúvidas.

Lactose – metabolismo e absorção

O principal açúcar presente no leite é a lactose, dissacarídeo constituído por um monômero de galactose e outro de glicose, que é produzida na glândula mamária dos mamíferos. Este carboidrato contribui de forma importante para o aumento da absorção intestinal de fósforo, magnésio, cálcio e micronutrientes presentes em sua composição.[3]

A digestão da lactose ocorre no intestino e implica na presença da enzima lactase, a qual está presente na borda em escova dos enterócitos, com sua maior expressão localizada no jejuno médio. [4]

A lactase hidrolisa a lactose em dois monossacarídeos: a galactose e a glicose. A expressão desta enzima pode ser modificada com o tempo. Sua produção inicia a partir da oitava semana de gestação e atinge seu pico ao nascimento. [5]

Hipolactasia e intolerância ao açúcar do leite

O termo hipolactasia se refere à deficiência da enzima lactase, condição a qual pode levar à má absorção de lactose. Ou seja, é a digestão ineficiente deste dissacarídeo. [5] Entenda no quadro a seguir a definição de intolerância à lactose e outras condições onde o açúcar do leite não pode ser digerido.

Quadro 1 – Hipolactasia e definições [5]	
Hipolactasia	Qualquer deficiência da enzima lactase
Lactase não persistente	Condição na qual a maioria dos indivíduos têm redução da atividade da lactase na borda jejunal após o desmame. Em uma minoria de pessoas, um alto nível de atividade da enzima lactase está presente em todos as idades adultas (fenótipo de persistência da lactase).
Má digestão da lactose	Digestão ineficiente da lactose, devido à deficiência da enzima lactase.
Má absorção de lactose	Absorção ineficiente da lactose, devido à má digestão da lactose.
Intolerância à lactose	Sintomas gastrointestinais devido à má absorção da lactose.

Fonte: Adaptado de Fassio, 2018 [5] .

Deficiência da enzima lactase

A deficiência da lactase pode ser classificada como [5] :

- Deficiência congênita da lactase (alactasia) – extremamente rara, ocorrendo quando a criança nasce sem a capacidade de produzir lactose;
- Deficiência primária à lactose (hipolactasia do adulto) - perda progressiva da produção de lactase ao longo da vida, dos 2-5 anos, dependendo da etnia;
- Deficiência secundária à lactose ou hipolactasia secundária - quando acontece perda da capacidade de produzir lactase por algum fator desencadeante não sendo necessariamente de ordem genética, como danos a mucosa do intestino, quadros de diarreia, gastroenterite, entre outros.

Sintomas da intolerância à lactose

Os principais sintomas da intolerância aos açúcares presentes no leite envolvem a parte gastrointestinal, sendo os mais comuns deles [5] :

- Dor abdominal;
- Distensão abdominal;
- Flatulência;
- Diarreia;
- Constipação;
- Náusea e vômitos.

Lactose – Retirar ou não da dieta?

Para indivíduos com intolerância à lactose, devidamente diagnosticados por médicos e nutricionistas, o principal tratamento é a restrição aos alimentos que contém o dissacarídeo, de acordo com a intolerância de cada. É sugerido que pessoas com intolerância à lactose geralmente tolerem até 250 mL de leite (12 g de lactose) sem sintomas. O tratamento visa melhorar os sintomas do paciente e qualidade de vida e pode compreender o uso de laticínios com a enzima lactase, que é o caso dos produtos zero lactose. [4,5]

De acordo com a ciência e posicionamento de algumas sociedades e conselhos, a restrição da lactose é estritamente recomendada apenas indivíduos com alguma condição clínica de intolerância. Atualmente, não há evidência científica suficiente que corrobore com a teoria para que indivíduos saudáveis retirem a lactose da dieta. [4-6]

Referência Bibliográfica

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (SBAN). A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro, 2015. Disponível em: http://www.sban.org.br/uploads/DocumentosTecnicos20200213042544.pdf . Acesso em: 21 fev 2022

2. BALLARD, O.; MORROW, A.L. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. Pediatric clinics of North America, v. 60, n. 1, p. 49–74, 2013.

3. FAO. Food and Agriculture Organization. Milk and dairy products in human nutrition. Rome; 2013.

4. MISSELWITZ, B. BUTTER, M; VERBEKE, K; FOX, M.R. Update on lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and clinical management. Gut, v. 68 ,n. 11, p. 2080-2091, 2019

5. FASSIO, F.; FACIONE, M.S.; GUAGNINI F. Lactose Maldigestion, Malabsorption, and Intolerance: A Comprehensive Review with a Focus on Current Management and Future Perspectives. Nutrients, v. 10, n. 11 p. 1599,2018

6. BRASIL. Conselho Regional de Nutricionista. Parecer Técnico CRN-3 nº 10/2015. Restrição ao Consumo de Glúten. Disponível em: < http://crn3.org.br/legislacao/pareceres-tecnico />. Acesso em: 21 fev 2022.

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