

## Desmistificando os açúcares do leite

Confira tudo sobre o leite e seus nutrientes.



Lácteos na saúde humana



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 07 de dezembro, 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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

## **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.<sup>5</sup> Entenda a definição de intolerância à lactose e outras condições onde o açúcar do leite não pode ser digerido:<sup>5</sup>

### **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 todas 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.

### **Deficiência da enzima lactase**

A deficiência da lactase pode ser classificada como<sup>5</sup>:

- 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<sup>5</sup>:

- 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.<sup>4,5</sup>

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.<sup>4-6</sup>

---

## **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.