

## Guia de curiosidades sobre o leite para usar com seu paciente

Veja o que a ciência diz a respeito dos principais mitos e verdades sobre o leite



Lácteos na saúde humana

• 07 de setembro, 2025

O leite é um alimento que faz parte da dieta humana há muitos anos por ser nutritivo, além de render muitos preparos. A bebida gera muitas curiosidades e questionamentos. Aqui você encontra as principais dúvidas da internet sobre o assunto em um guia prático. Aproveite para desvendar certos mitos e verdades sobre o leite e use no seu consultório com seus pacientes!

### Leite de vaca é inflamatório?

As evidências da literatura atual mostram que o leite de vaca, assim como, as proteínas lácteas (whey protein, caseína) não aumentaram os sinais de inflamação no corpo. Quando avaliado em pesquisas que mediam exames de marcadores inflamatórios, o consumo de leite teve um efeito neutro. Ou seja, não aumentou nem diminuiu este processo. <sup>1</sup>

### Por que o leite é branco?

O alimento é constituído por uma solução de água, lactose, vitaminas e sais minerais solúveis, com outras partes dispersas, que são os glóbulos de gordura, as micelas de caseína e cada uma das proteínas do soro do leite. Só enxergamos o leite como um líquido homogêneo de cor branca porque suas maiores partículas, as micelas de caseína (uma proteína) e os glóbulos de gordura espalham a luz no espectro visível, trazendo assim, o aspecto branco. <sup>2</sup>

### Por que o leite é uma mistura heterogênea?

O leite é uma solução com partes de gordura e proteína dispersas. Apesar de enxergarmos o leite como uma bebida homogênea, pois não vemos estas partículas à olho nu, a mistura é heterogênea, já que tem várias fases.

2

## Como leite vira queijo?

O queijo é obtido por separação parcial do soro do leite por coagulação de suas proteínas, que pode ser de duas formas: enzimática ou ácida. Assim, ocorre a agregação das micelas de caseína. Por exemplo, a ricota é um queijo obtido a partir do soro do leite pela adição de ácido e aplicação de calor, promovendo a desnaturação e precipitação das proteínas.<sup>3</sup>

## Leite faz parte de uma alimentação saudável?

O leite faz parte sim de uma alimentação saudável, pois é um alimento completo e nutritivo e seu consumo está associado a benefícios à saúde. Iogurte, queijo e até o leite e derivados integrais podem proteger contra diabetes tipo 2. E ainda, traz benefícios para a saúde óssea, por ser uma excelente fonte de cálcio, em todas as versões, e de vitamina D, no leite integral, ou nos fortificados.<sup>4</sup>

O consumo de laticínios fermentados, incluindo queijos, está associado com menor risco de ter doenças cardiovasculares e saúde intestinal.<sup>4</sup>

## O leite desnatado é a melhor opção?

Depende de cada caso. O leite desnatado é uma bebida, onde a gordura é retirada para evitar o consumo de ácidos graxos do tipo saturado. Pode ser usado para pessoas que já consomem muita gordura animal, presente nas carnes, ou quem apresenta dislipidemias. Contudo, vale dizer que o leite integral é um alimento saudável, que pode trazer muitos benefícios. Sendo assim, é importante o nutricionista avaliar cada caso, trazendo uma orientação personalizada.<sup>1,4,5</sup>

Pesquisa recente mostra resultados impressionantes à respeito do leite integral, bem como seus derivados, e o ganho de peso. Ao contrário do que muitos podem pensar, o leite rico em gorduras não engorda. Como se trata de um alimento completo rico em carboidratos, proteínas, gorduras essenciais (como os ômega3), além de vitaminas e minerais, não precisa ser excluído do cardápio apenas pelo seu valor calórico.<sup>1,4,5</sup>

## Leite fornece proteína?

O leite é uma bebida completa em nutrientes, já que fornece tanto carboidratos, quanto proteínas e gorduras (na versão integral), além de micronutrientes - vitaminas e minerais. As proteínas lácteas são a caseína e a proteína do soro do leite - mais conhecido por whey protein.

Ao analisar a tabela nutricional do leite, é possível observar que em números absolutos, a presença de carboidratos supera a quantidade de proteína. Então, por que o leite é considerado uma fonte proteica? Isto ocorre por conta das necessidades diárias de carboidrato, que é bem maior do que da proteína. Um copo de leite fornece uma porcentagem maior do valor diário (%VD) de proteína do que de carboidrato.<sup>6</sup>

## Leite é fonte de carboidrato?

O leite contém um tipo de carboidrato que só pode ser encontrado na bebida: a lactose. No entanto, não contém grandes quantidades de carboidrato, quando comparados a outros alimentos. Sendo assim, representa uma pequena quantidade do total de carboidratos do valor diário que deve ser consumido em uma alimentação equilibrada.<sup>6,7</sup>

## O que é soro do leite?

O soro do leite é um coproduto lácteo das indústrias de laticínios, extraído da coagulação do leite durante a fabricação de queijos. Por norma, para cada quilo de queijo, são necessários 10 litros de leite, sendo que saem deste processo 9 litros de soro de leite.<sup>8</sup>

Com alto valor nutricional, o soro do leite pode ser transformado em produtos com alto valor agregado, como o whey protein. O conhecido suplemento esportivo, nada mais é do que, as proteínas do soro do leite concentradas ou isoladas. Ainda assim, dados de 2012 apontam que cerca de 40% do soro do leite produzido no Brasil ainda era descartado. Aproveitar este subproduto do queijo pode trazer benefícios ao consumidor e ao meio-ambiente, já que aumenta o aproveitamento total do leite.<sup>8</sup>

## O que é leite UHT?

Também conhecido por leite de caixinha ou longa vida, o UHT é a sigla para Ultra High Temperature. No Brasil, o leite UHT foi introduzido em 1972 como uma opção de leite tratado aos consumidores, com o diferencial de um prazo de validade maior, que pode ser armazenado sem refrigeração. A matéria-prima que dá origem ao leite UHT é o leite cru refrigerado e o processo de fabricação do leite de caixinha deve atender padrões de qualidade fixados na legislação IN 62/2011.<sup>9,10</sup>

---

## Referência Bibliográfica

1. NIEMAN, Kristin M.; ANDERSON, Barbara D.; CIFELLI, Christopher J. The effects of dairy product and dairy protein intake on inflammation: A systematic review of the literature. *Journal of the American College of Nutrition*, v. 40, n. 6, p. 571-582, 2021.
2. MILOVANOVIC, Bojana et al. Colour assessment of milk and milk products using computer vision system and colorimeter. *International Dairy Journal*, v. 120, p. 105084, 2021.
3. Milk Point, 2022. Por que o leite é branco? set.2022. Disponível em: <<https://www.milkpoint.com.br/colunas/thermaufv/a-importancia-da-quimica-do-leite-e-derivados-230878/?acao=d97ac77e-2a97-4e7b-87a9-49912dbce125>> Acesso em: 11 ago. 2022.
4. MOZAFFARIAN, Dariush. Dairy foods, obesity, and metabolic health: the role of the food matrix compared with single nutrients. *Advances in Nutrition*, v. 10, n. 5, p. 917S-923S, 2019.
5. DA ROCHA, Tatiana Márcia et al. Cálcio na regulação da adiposidade corporal de adolescentes e adultos: revisão sistemática. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*, v. 12, n. 1, p. 215-241, 2021.
6. TACO - Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.
7. WU, Guoyao. Dietary protein intake and human health. *Food & function*, v. 7, n. 3, p. 1251-1265, 2016.
8. NUNES, Luane Alcântara et al. O soro do leite, seus principais tratamentos e meios de valorização. *Revista em Agronegócio e Meio Ambiente*, v. 11, n. 1, p. 301-326, 2018.
9. DE OLIVEIRA, Bianca Paula; VIEIRA, Simone Melo. QUALIDADE SANITÁRIA DO LEITE UHT NO BRASIL: UMA REVISÃO. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 4, p. 1448-1459, 2022.
10. BRASIL. Instrução Normativa n.62de 29 de dezembro de 2011. Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento-MAPA. Altera o caput, exclui o parágrafo único e insere os 1º ao 3º, todos do art. 1º, da Instrução Normativa n.51, de 18 de setembro de 2002. *Diário Oficial. República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 30/12/11.