

Leite e saúde intestinal: é possível?

Nutrientes presentes no leite, como a vitamina D, podem contribuir para o equilíbrio da saúde intestinal.



Lácteos na saúde humana



PorAcervo Piracanjuba • 28 de agosto, 2025

Sem dúvida é possível afirmar que o leite e seus derivados (como iogurtes e queijos) têm sido alimentos constantemente presentes no centro de polêmicas no mundo da nutrição.

E uma das perguntas mais feitas sobre o assunto é: seria possível manter a saúde intestinal consumindo leite?

Pode-se afirmar que sim – em indivíduos saudáveis, a manutenção de um intestinal equilibrado pode conviver com o consumo de lácteos – e inclusive, pode-se beneficiar dele.

Vamos então abordar os aspectos nutricionais do leite e assim esclarecer essa questão.

Importância do intestino saudável

O intestino apresenta inúmeras funções de grande importância para a saúde humana. Abaixo estão alguns desses papéis:¹

Nutrição: o intestino é responsável por absorver água e nutrientes vindo da alimentação;

Imunidade: o intestino funciona como uma barreira importante para o sistema imune. Além disso, a microbiota intestinal atua contra micro-organismos invasores;

Cérebro: a microbiota intestinal produz substâncias que alcançam neurônios centrais, podendo afetar sua atividade.

Desta forma, entende-se que a manutenção do equilíbrio intestinal é essencial não apenas para a nutrição do indivíduo, mas também para o sistema imune e para a atividade cerebral.

Leite: opção de bebida mais equilibrada

Antes de mais nada, é preciso salientar que o consumo de leite neste conteúdo está sendo tratado no contexto de pessoas saudáveis, e que não apresentam quadros como intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca, sendo que para estes indivíduos, é necessário o acompanhamento individualizado com um profissional nutricionista, a fim de manejar esses distúrbios e garantir uma alimentação adequada.

Dito isso, é preciso dizer que o leite contém nutrientes essenciais para o organismo, dentre os quais: proteínas, vitaminas e minerais, além de compostos que podem ser adicionados ao processo produtivo como fibras, ou então podem passar por fermentação, resultados nos leites fermentados e iogurtes.

Contudo, é preciso lembrar que pesquisas têm apontado que o consumo de leite tem sido substituído por bebidas açucaradas, tais como refrigerantes e sucos. Estudo feito com adolescentes no Rio de Janeiro, por exemplo, apontou que enquanto apenas 40% dos estudantes consumiam leite 2 vezes por dia ou mais, 60% da amostra relatou consumo de refrigerante em 2 a 6 vezes por semana.⁴

Nesse sentido, é importante lembrar que o consumo excessivo de açúcar é um dos fatores que se mostra nocivo ao equilíbrio da microbiota intestinal. Pesquisas apontam que indivíduos com alto consumo de açúcares, dentre outros fatores, apresentam uma população da microbiota mais próxima da relacionada à obesidade, maior IMC (Índice de Massa Corpórea) e pior perfil metabólico, enquanto sujeitos com dieta equilibrada e baixo consumo de açúcares apresentam maior diversidade de micro-organismos na microbiota intestinal.⁵

Nutrientes do leite x saúde intestinal

Visto isso, é possível afirmar que o consumo de leite é uma opção mais interessante do que bebidas açucaradas também quando o assunto é a saúde intestinal.

Além disso, sabe-se que o leite contém nutrientes que podem ser importantes para o intestino – veja alguns deles a seguir:

PROTEÍNAS: Estudos com proteínas do soro do leite (whey protein) demonstram que a suplementação com essa fração do leite pode contribuir para aumentar a tolerância alimentar e para melhorar a função intestinal.⁶

VITAMINA D: Estudos apontam que a vitamina D é capaz de alterar a microbiota, sendo que sua deficiência está relacionada à diferentes doenças intestinais, tais como o câncer de cólon e a Síndrome do Intestino Irritável (SII).⁷

PROBIÓTICOS: A presença desses micro-organismos, presentes em leites fermentados, por exemplo, apresenta efeito positivo em relação à microbiota intestinal, gerando benefícios como efeito anticarcinogênico, estímulo na síntese de anticorpos, contribuição para maior síntese de compostos anti-microbianos, entre outros.⁸

Assim, pode-se afirmar que o consumo de leite e seus derivados por indivíduos saudáveis, dentro das quantidades recomendadas, pode ser uma estratégia para incluir nutrientes importantes para a manutenção da saúde intestinal, que por sua vez tem potencial para influenciar de maneira positiva a saúde de uma forma geral.

Referência Bibliográfica

- [1] Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC. Tratado de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença. 9 ed. Ed. Manole, 2002. 2122
- [2] Almeida LB, Marinho CB, Souza CS, Cheib VBP. Disbiose intestinal. Rev Bras Nutr Clin 2009; 24 (1): 58-65.
- [3] Pluta R, Ułamek-Koziół M, Januszewski S, Czuczwar SJ. Gut microbiota and pro/prebiotics in Alzheimer's disease. Aging. 2020; 12(6): 5539-50.
- [4] Nogueira FAM, Sichieri R. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2009; 25(12): 2715-2724.
- [5] Lorenz J, Osorio DRD. A influência da dieta na composição da microbiota intestinal em obesos: uma revisão. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2019; 83(13): 1159-1167.
- [6] Costa FR, Maricato E, Dias AMN, Baptista EB. Proteínas do soro do leite: propriedades funcionais e benefícios para a saúde humana. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(272), 106-120.
- [7] Tangestani H, Boroujeni HK, Djafarian K, Emamat H, Shab-Bidar S. Vitamin D and The Gut Microbiota: a Narrative Literature Review. Clin Nutr Res. 2021; 10(3):181-191.
- [8] Stürmer ES, Casasola S, Gall MC, Gall MC. A importância dos probióticos na microbiota intestinal humana. Rev Bras Nutr Clin. 2012; 27 (4): 264-72.