

## Quando é recomendado evitar o consumo de lácteos?

Entenda aqui quando é necessário excluir ou controlar o consumo do leite e seus derivados



Lácteos na saúde humana

• 27 de setembro, 2022

---

Certamente no dia a dia do consultório, alguma dessas perguntas já foi feita pelos seus pacientes:

*“Dr(a), leite faz mal à saúde?”*

*“Tomar leite todo dia faz mal?”*

*“Leite faz mal para o intestino?”*

*“Mas afinal, o leite é prejudicial?”*

Essas e outras tantas dúvidas rondam a cabeça dos pacientes quando o assunto é leite e saúde, não é mesmo? Não é por menos – afinal, uma verdadeira enxurrada de informações (nem sempre verídicas!) vem sendo divulgada nos últimos tempos.

Mas vamos aos fatos: o leite e seus derivados são alimentos que contêm nutrientes importantes para a população saudável, mas que devem ser consumidos com moderação, ou até mesmo excluídos, da alimentação de uma parcela de pessoas, como por exemplo, as alérgicas à proteína do leite e intolerantes à lactose.

Entenda aqui cada um desses casos, e as recomendações para o consumo de lácteos:

### A importância do leite e seus derivados

Antes de tudo, é preciso entender qual a contribuição que o leite e seus derivados – como queijos e iogurtes - podem trazer à saúde humana.

Um dos minerais mais presentes neste grupo de alimentos é o cálcio. Esse mineral é fundamental para a saúde de ossos e dentes desde a infância, quando é essencial para o crescimento e desenvolvimento, até a melhor idade, quando as perdas desse mineral precisam ser repostas, com o objetivo de manter a densidade óssea, evitando assim quadros como a osteoporose.<sup>1</sup>

De acordo com a FAO, o leite é o principal alimento fonte de cálcio para a nutrição humana.<sup>2</sup>

Os lácteos ainda podem ser considerados excelentes fontes de:

- **Riboflavina (vitamina B2)** : vitamina que contribui para o metabolismo energético e para o transporte e metabolismo de ferro no organismo<sup>3</sup>

- **Vitamina A** : desempenha inúmeras funções no corpo humano, tais como: manutenção e integridade dos processos visuais, síntese de hormônios, contribuição para o crescimento e desenvolvimento, função antioxidante e auxílio para o funcionamento adequado do sistema imune.<sup>4</sup>

Além de vitaminas e minerais, os leite, queijos e iogurtes apresentam um perfil proteico interessante, contemplando todos os aminoácidos essenciais em quantidades significativas.<sup>5</sup>

Assim, é possível notar que o leite e seus derivados apresentam uma composição nutricional de extrema importância para a saúde humana. No entanto, existem condições de saúde que requerem um consumo controlado (ou mesmo a exclusão total) desse tipo de alimentos. Dentre esses casos estão os intolerantes à lactose e os alérgicos à proteína do leite de vaca, cujos sintomas serão detalhados a seguir.

## Intolerância à lactose x alergia à proteína do leite de vaca

A intolerância à lactose é uma condição que afeta cerca de 75% pessoas ao redor do mundo, sendo caracterizada pela dificuldade em metabolizar a lactose (açúcar naturalmente presente no leite) devido a uma deficiência (baixa ou total) na produção da enzima lactase.<sup>6</sup>

Já a alergia à proteína do leite de vaca atinge o sistema imune, desencadeando uma série de mecanismos de ação contra o antígeno – neste caso, as proteínas do leite de vaca, tais como caseína, soroalbumina e imunoglobulina.<sup>6</sup>

Abaixo seguem os sintomas mais comuns de cada uma dessas condições:<sup>6</sup>

Sintomas intolerância à lactose	Sintomas alergia à proteína do leite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Distensão abdominal</li><li>• Gases</li><li>• Diarreia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Náuseas</li><li>• Vômito</li><li>• Dores abdominais</li><li>• Diarreia</li></ul>

## Quais as recomendações para pessoas que precisam controlar o consumo de lácteos?

De forma geral, os intolerantes à lactose não precisam excluir leite e seus derivados da alimentação. É possível consumi-los em quantidades controladas, e que devem ser estipuladas junto a um profissional da saúde, que por sua vez deve se atentar às variações individuais.<sup>6</sup> De acordo com diferentes estudos sobre o assunto, uma ingestão de lactose que varie entre 0,5 a 7,0g por dia parece ser bem tolerada por esta população.<sup>7</sup>

Para pessoas alérgicas à proteína do leite de vaca, a recomendação é de que o leite e seus derivados sejam excluídos da alimentação, com o objetivo de preservar a função da barreira intestinal, evitando-se assim respostas do sistema imune decorrentes da presença da proteína do leite de vaca.<sup>6</sup>

## Alternativas ao leite e derivados

Mesmo com consumo controlado ou mesmo com a exclusão de lácteos da dieta, é possível fazer com que o paciente atinja a recomendação diária de nutrientes presentes no leite e seus derivados.

Isso porque existem atualmente no mercado diferentes opções de produtos que podem ser consumidos por quem segue uma dieta com restrição ao consumo desses alimentos, tais como:

Tipo de produto	O que são?	Quem pode consumir?
<b>Zero Lactose</b>	Produtos que contêm a enzima lactase, portanto têm a lactose já quebrada, não gerando efeitos colaterais	Intolerantes à lactose
<b>Plant-based</b>	Produtos feitos à base de arroz, castanhas, aveia, coco, entre outros alimentos de origem vegetal	Intolerantes à lactose Alérgicos à proteína do leite de vaca

É importante ressaltar que a exclusão ou redução no consumo de lácteos para indivíduos que não tenham condições especiais de saúde (como intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca) não oferece benefícios ao paciente, não sendo recomendada inclusive por sociedades médicas.<sup>8</sup>

Por fim, é preciso salientar que o acompanhamento médico e/ou nutricional é essencial para que haja um controle eficaz dos sintomas, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida ao paciente.

## Referência Bibliográfica

1. International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil). Cálcio. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. 2ª ed. 2014. Disponível em: <https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/Fasci%CC%81culo-1-Seg-Edic%CC%A7a%CC%83o-Ca%CC%81lcio.pdf> . Acesso em Setembro/22.
2. FAO. Food and Agriculture Organization. Milk and dairy products in human nutrition. Rome; 2013.
3. International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil). Vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, biotina e ácido pantotênico). Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. 2009. Disponível em: <https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/09-Complexo-B.pdf> . Acesso em Setembro/22.
4. International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil). Vitamina A. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. 2009. Disponível em: <https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/12-Vitamina-A.pdf> . Acesso em Setembro/22.
5. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro. Disponível em: <http://www.sban.org.br/uploads/DocumentosTécnicos20200213042544.pdf> . Acesso em Setembro/22.
6. Gasparin FSR, Teles JM, Araújo SC. Alergia à proteína do leite de vaca versus intolerância à lactose: as diferenças e semelhanças. Revista Saúde e Pesquisa. 2010; 3(1): 107-114.
7. Batista RAB, Assunção DCB, Penaforte FRO, Japur CC. Lactose em alimentos industrializados: avaliação da disponibilidade da informação de quantidade. Ciência & Saúde Coletiva. 2018; 23(12): 4119-4128.
8. Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) da 3ª região (SP,MS). Parecer Técnico: Restrição ao consumo de leite. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/wp-content/uploads/sites/3/2014/06/350-ParecerCRNLeite.pdf> . Acesso em Setembro/22.