

Seguindo
em frente

Beber ou não beber leite

Semana passada, mais uma vez, ouvi um relato emocionado de uma pessoa letrada sobre “o absurdo de ainda se tomar leite de vaca”. E o pior é que fui obrigado a ouvir sem poder debater. Fiquei com isso entalado na garganta, e para poder chegar com saúde até esta página de **Mundo do Leite**, decidi colocar aqui o meu ponto de vista.

Já li várias coisas a respeito do tema, de artigos científicos a capítulos de livros de celebridades passageiras. O que a literatura científica nos traz é bastante consistente. Me parece que não há muitas dúvidas entre pesquisadores em todo o mundo, o que não significa que o assunto esteja esgotado. Ainda há o que pesquisar. Recentemente, tomei conhecimento de uma extensa revisão bibliográfica, publicada em 2006, por pesquisadores dinamarqueses numa das mais respeitadas revistas científicas sobre Nutrição, a *Annual Reviews of Nutrition*.

O título do trabalho em português é “Leite de Vacas e o Crescimento Linear em Países Industrializados e em Desenvolvimento” (no original: *Cow's Milk and Linear Growth in Industrialized and Developing Countries*) doi: 10.1146/annurev.nutr.26.010506.103757). Para ter uma ideia da consistência desse trabalho, há 234 citações na revisão. Trata-se de um texto descritivo, imparcial e não há nenhum interesse em defender qualquer posição.

São dois os focos principais do trabalho: o papel do leite no desenvolvimento infantil, especialmente em países em desenvolvimento, e os possíveis efeitos maléficos do leite, tão alardeados por determinados grupos. Com relação ao primeiro assunto, a literatura internacional confirma que o leite estimula o crescimento, mesmo em situações em que não se observam deficiências nutricionais, graças ao estímulo à circulação de fatores de crescimento, como o IGF-1.

Isso é óbvio, pois a função biológica do leite é dar suporte aos recém-nascidos num período de elevada taxa de crescimento. São inúmeros os estudos que mostram os benefícios do leite para aumentar as taxas de crescimento e reduzir a mortalidade infantil.

Já em populações bem nutridas, os efeitos de longo prazo são positivos, embora haja relatos negativos. No entanto, os autores fazem algumas considerações interessantes. Ao longo do tempo, o consumo de leite tem sido associado à ocorrência de diversas doenças não contagiosas, como cânceres de origem hormonal nos seios, ovários e próstata. No entanto, os resultados são



Alexandre M. Pedroso
Eng. Agrônomo –
Pesquisador do
Depto. de Zootecnia
da ESALQ/USP

um tanto contraditórios, pois há observações de associações positivas, negativas ou absoluta ausência de associações com tais doenças. Além disso, os autores afirmam que há diversos trabalhos que mostram o potencial do leite como agente protetor contra a ocorrência de câncer colo-retal, osteoporose e diferentes síndromes metabólicas.

Há diversas hipóteses para explicar a associação do consumo de leite com certos tipos de câncer em humanos. É possível que níveis elevados de ingestão de leite reflitam uma elevada ingestão total de gordura, que por sua vez está positivamente associada à ocorrência de câncer de diferentes tipos. Há pouquíssimos estudos avaliando os efeitos do leite desnatado sobre a saúde. Outra questão relevante é a possibilidade de que a presença de agentes contaminantes em leites de baixa qualidade (pesticidas, etc.) seja o fator responsável pelo aparecimento dessas doenças, pois tais compostos comprovadamente têm elevado potencial carcinogênico.

Acho que o cerne da questão está bem fundamentado. Sempre me questiono sobre qual é a real motivação para o combate ao consumo de leite. Várias outras coisas poderiam ser consideradas “não naturais”. Somos essencialmente seres carnívoros, certo? De certa forma, o natural seria nos alimentarmos de carne. Por que ninguém considera anti-natural o consumo de verduras e legumes? Ovos são alimentos adequados? Qual o problema com o leite?

Para fazer um contraponto, vejamos a questão dos bioflavonóides, compostos de origem vegetal que se tornaram populares nos últimos anos. Há evidências científicas de que sua ingestão contribui para a prevenção de câncer e doenças cardíacas. Porém, também há evidências epidemiológicas de que pode haver correlação entre o consumo elevado desses compostos e a ocorrência de leucemia. Isso não significa que devemos desencorajar o consumo de vegetais.

Por tudo o que há disponível na literatura, é evidente que o consumo de leite produz muito mais benefícios do que os alegados problemas. É um alimento riquíssimo, que tem um papel fundamental no desenvolvimento infantil e na manutenção da saúde, especialmente em países não tão desenvolvidos como o nosso. As informações estão disponíveis para quem estiver disposto a procurar nos lugares certos. Certamente não se encontra coisas consistentes e confiáveis em livros de celebridades ou colunas sociais. ■

“
O consumo
de leite produz
muito mais
benefícios
do que
problemas