

Leite

Gostos e necessidades

Leite permite a geração de diversos tipos de produtos derivados

Durante o nosso primeiro ano de vida, o leite materno é de fundamental importância. Biologicamente, pode-se dizer que sua principal função é nutrir os filhotes e recém-nascidos até que sejam capazes de ingerir e digerir outros alimentos. Além da nutrição, o leite materno age protegendo o trato gastrointestinal contra antígenos, toxinas e inflamações, contribuindo para a saúde metabólica e regulando os processos de obtenção de energia.

Contudo, como podemos constatar nas prateleiras do supermercado, o consumo de leite não se limita apenas às crianças. Historicamente o hábito de beber leite de origem animal iniciou-se com o estabelecimento da agricultura, a qual por sua vez, propiciou a domesticação dos animais leiteiros como a vaca, cabra e a ovelha. Durante este período da nossa história, o leite era comumente consumido in natura (fresco) ou sob a forma de queijos e manteiga. Foi somente após a revolução industrial que outros produtos, como iogurte e o sorvete ganharam as prateleiras do supermercado.

Segundo dados da Embrapa a produção mundial de leite em 2012 atingiu a casa dos 599 milhões de toneladas. Dentre os países de maior produtividade o Brasil é o 5º, com cerca de 31 milhões, o que equivale a 5,3% do total produzido no mundo. O líder mundial é os Estados Unidos, com 87 milhões, 14,6% do total produzido.

Mas o que torna o leite um alimento tão especial?

O leite é predominantemente composto por água, cerca de 90% do alimento. Os demais nutrientes (proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais) encontram-se solubilizados, suspensos ou emulsionados nesta complexa matriz. É em decorrência dessa especial característica que o leite permite a geração de diversos produtos derivados, seja do seu soro (bebidas lácteas) ou de sua matéria seca (queijos).

Esta popularidade e versatilidade dos produtos lácteos são qualidades interessantíssimas para o desenvolvimento de novos produtos, principalmente aqueles voltados à saúde. Então não se surpreenda com a infinidade de produtos funcionais a base



Dentre os países de maior produtividade o Brasil é o quinto, com cerca de 31 milhões de toneladas

de leite ou derivados, que hoje, já estão disponíveis nas gondolas dos supermercados.

Com uma breve olhada nas prateleiras você poderá constatar que existe leite para todos os tipos de gosto e necessidades. Leite fortificado com minerais como zinco, cálcio e ferro, enriquecido com vitaminas A e D, ômega 3, fibras, fitoesterol e prebióticos. Os iogurtes não ficam muito atrás, uma infinidade deles apresentam benefícios à saúde, sendo os mais procurados e famosos os que contêm em sua fórmula probióticos e prebióticos. E agora mais recentemente podemos encontrar também novidades nos queijos e quem sabe um dia até nos sorvetes.

PESQUISAS

Dois pesquisas realizadas na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP) sobre nossa orientação demonstraram que obter queijo e sorvete funcional já é possível. A excelente perspectiva que estes trabalhos trouxeram é o ganho do consumidor em saúde e economia.

Tanto o queijo funcional quanto o sorvete desenvolvido não requerem grandes investimentos por parte das indústrias, uma vez que os pesquisadores os elaboraram de

modo a não acarretar alterações significativas (maquinário, ou inclusão de novas etapas) no processo produtivo dos alimentos. Até mesmo os ingredientes funcionais empregados buscaram viabilizar o projeto sem grandes custos adicionais. Afinal, uma alimentação saudável não deve ser privilégio de poucos!

Além dos produtos funcionais a base de leite, os consumidores podem também melhorar a sua qualidade de vida optando por lácteos com redução de gordura (semi desnatado e desnatado) e lactose. Produtos estes indicados a indivíduos com restrição calórica ou lactose.

CONSUMO

Mas devemos consumir leite e derivados de leite por toda a vida? O assunto é polêmico. Existem tanto partidários a favor como contra. É sim verdade que o consumo de leite pode implicar em alguns problemas de saúde, sobretudo, os ligados à ingestão da lactose e da caseína.

Sabe-se que ¼ da população mundial, a partir dos dois anos de idade até a idade adulta, tem uma redução progressiva na capacidade de digestão da lactose, sendo esta tendência reduzida durante a fase pré-escolar e acentuada após os 50 anos.

Esta inabilidade do organismo em produzir a lactase, enzima que digere a lactose, conduz à má digestão do açúcar. Isto é, torna a lactose disponível para que as bactérias fermentadoras do cólon a reduzam a ácidos orgânicos e gases, conferindo ao indivíduo sintomas de cólicas, flatulência, dores e diarreias.

Contudo, já existe alternativa para este público, o leite com lactose reduzida permite o consumo sem os desconfortos proporcionado pelo consumo do leite integral.

Em relação à caseína (principal proteína do leite), a condição alérgica existe, porém é rara, somente 5% das crianças são afetadas por esta doença. A possível associação da caseína com o agravamento dos sintomas apresentados pelos portadores da síndrome do espectro autista também confere ao leite status de risco a qualidade de vida. Todavia, nenhum destes dois argumentos é plausível a erradicação do consumo de leite por todos! Como defendem os opositores.

Outro problema elencado por este grupo seria a possível relação entre o consumo de leite e o aumento do colesterol sanguíneo, novamente, facilmente contornado, através da ingestão de leite ou derivados com redução de gordura (semi desnatado

e desnatado).

Alguns argumentos mais radicais como favorecimento de cânceres e destruição de células não foram contundentemente comprovados pela comunidade científica. Deste modo, pode-se dizer que a princípio esta visão contrária ao consumo de leite é antiga e sem propósito.

Como pesquisadora da área faço parte do grupo que defende o consumo de leite e tenho como principal argumento de defesa para isso a associação existente entre a ingestão deste alimento e a redução de doenças crônicas degenerativas, como hipertensão, cardiopatias, diabetes, câncer, osteoporose e obesidade. Alguns estudos ainda apontaram efeito hidratante e promotor de crescimento muscular após atividades físicas.

O mecanismo pelo qual o leite atua no organismo promovendo estes efeitos benéficos ainda não foi bem esclarecido. Mas diversos estudos têm apontado o cálcio e os peptídeos do soro como principais agentes. No caso do cálcio suas implicações estariam mais relacionadas ao controle da pressão sanguínea e cardiopatias, bem como prevenção da osteoporose. Em relação aos peptídeos do leite sabe-se que eles agem inibindo uma enzima (Enzima conversora de Angiotensina – ECA) um dos fatores responsável pela regulação da pressão sanguínea em nosso organismo.

Tendo visto todos esses argumentos, ganha mais aquele que sempre preza pelo equilíbrio. Leite é sim fundamental, mas desde que inserido em uma dieta equilibrada e prazerosa. Por isso, vá agora ao supermercado mais próximo e não deixe de experimentar e buscar o lácteo que mais te agrada, opções é que não faltam!

Um forte abraço a todos, e até o nosso próximo encontro.

NÚMERO

90%
do alimento

é composto por água. Os demais nutrientes estão solubilizados ou emulsionados na matriz