



## Leite, o grande aliado!

*Um dos alimentos mais consumidos do planeta, o leite, é um presente para o cardápio dos seres humanos, do nascimento à velhice. Os motivos vão além da saúde. Confira os inúmeros benefícios deste super alimento!*

Se você pensa que consumir leite pode causar problemas respiratórios, estomacais, ganho de peso ou até mesmo pedra nos rins e acne, saiba que tudo isso é **mito**. A verdade é que o leite é muito mais mocinho do que vilão. Com uma dieta equilibrada, são inúmeros benefícios nutricionais para o organismo e para a prevenção de doenças cardiovasculares, insônia, obesidade, osteoporose e diabetes.

O primeiro alimento do homem está entre os mais consumidos no mundo, porém, em muitos países como Itália e Canadá, o consumo ainda é pequeno. Já o Brasil está em quarto lugar na produção leiteira e tem uma média de 170 litros per capita.

Estudo publicado recentemente num renomado periódico científico, o American Journal Of Clinical Nutrition, dos Estados Unidos, revelou o importante papel do **consumo do leite de vaca** e seus derivados. Rica em nutrientes, a gordura é uma excelente fonte de energia e benéfica para a saúde. A gordura saturada – considerada a inimiga por trás do leite integral – baixa a carga glicêmica no organismo, um importante benefício para os diabéticos. Além disso, a gordura aumenta a sensação de saciedade, o que reduz a quantidade das refeições ao longo do dia. A pesquisa apontou que as pessoas que consomem os níveis mais altos de gorduras provenientes de laticínios tiveram, aproximadamente, um risco 46% menor de desenvolver doenças.

A nutricionista, Talita Saraiva, explica que o leite é um alimento completo, fonte de proteínas, carboidratos e lipídios. Já os derivados do leite de vaca - queijos, iogurtes, leites fermentados, dentre outros - são fontes de vitaminas do complexo B, Vitamina D, cálcio, magnésio, potássio e bactérias benéficas chamadas probióticas. “Eles ajudam no equilíbrio da microbiota intestinal, na imunidade e na regularização do trânsito intestinal. A ingestão de iogurtes, com baixa concentração de carboidratos simples, auxilia também no controle do peso e no tratamento de emagrecimento corporal pela presença dos lactobacilos probióticos”, reforça.

### **Vantagens do cálcio:**

Ossos e dentes: É mais requisitado na infância, gestação e lactação.

Contração muscular: ajuda na iniciação da contração muscular. O cálcio atua no ciclo contração-

relaxamento, que regula os batimentos cardíacos.

Coagulação sanguínea: o cálcio está envolvido em diversos passos do mecanismo de coagulação sanguínea.

Função enzimática: ativa várias enzimas responsáveis pela digestão de gorduras e pelo metabolismo proteico.

### **Lácteos na medida!**

A quantidade ideal, indicada pela Sociedade Brasileira de Reumatologia, é a ingestão de 1000 mg/dia de cálcio. Isso equivale a 3 potes de iogurte natural ou 4 copos de leite.