



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.