



## Proteínas do leite

*As proteínas do leite e soro diminuem a glicemia e dão saciedade. Confira o post!*

As proteínas do soro de leite e a caseína afetam, diferencialmente, os mecanismos de glicemia pós-prandial e saciedade, com relevância para diabetes tipo 2 e obesidade.

Com base nisso, o objetivo dos pesquisadores em um trabalho foi investigar o efeito da relação caseína proteína do soro do leite, consumidos com cereais, na glicemia pós-prandial, apetite e ingestão alimentar.

Adultos jovens saudáveis foram divididos em três grupos que consumiram leite com 2 tipos de cereais matinais.

Em todos os três grupos de estudo foram observadas redução de glicemia basal. Porém, no grupo que consumiu leite com alto teor de proteína foi notada uma maior redução da glicemia no sangue, alteração de glicose e redução do apetite pré-almoço.

Assim, os pesquisadores concluíram que refeições matinais acompanhadas de lácteos com alto teor proteico podem ser uma estratégia dietética para atenuar a glicemia e melhorar os índices de saciedade.

Fonte: Beba Mais Leite