

IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE LEITE E DE PRODUTOS LÁCTEOS PARA A SAÚDE HUMANA

PAIVA, Carolina Santiago ¹; FILHO, Jair Alves da Cunha ²; PAULA, Amanda Cirilo de ³; FONSECA, Natalia Oliveira ⁴; MOREIRA, Gisela de Magalhães Machado ⁵; MIGUEL, Elisângela Michele ⁶; CERQUEIRA, Valdeane Dias ⁷; TEODORO, Vanessa Aglaê Martins ⁸

RESUMO

O leite é um alimento completo e muito versátil, pois a partir dele é possível obter diversos derivados. Os laticínios são fontes de nutrientes essenciais e proteínas de alto valor biológico, além de vitaminas e minerais fundamentais para saúde humana. O objetivo deste trabalho foi discutir sobre a importância do consumo do leite para a saúde humana. Para isso, foram realizadas pesquisas em bases de dados Periódicos CAPES/MEC e Google Acadêmico, utilizando descritores específicos. Nessa revisão verificou-se que a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), considera os laticínios fundamentais na alimentação, recomendando um consumo de 200 kg/pessoa/ano. No Brasil estima-se um consumo de 173 kg/habitante/ano. Leite e derivados constituem a principal fonte de cálcio biodisponível. Considerando a biodisponibilidade, o consumo de 240 gramas de leite integral equivale à ingestão de 1375,7 gramas de espinafre, por exemplo. Assim, pode ser difícil obter a quantidade diária recomendada de cálcio sem o consumo de laticínios. O cálcio é imprescindível para a fisiologia do corpo humano, atuando no metabolismo ósseo, além de participar na formação e condução do impulso nervoso. É fundamental na prevenção da osteoporose, que pode ser retardada pelo consumo diário de cálcio. Além disso, outros minerais como magnésio, fósforo, potássio e o próprio cálcio, têm sido relacionados ao controle da pressão arterial elevada e da síndrome cardiometabólica. As proteínas do leite contribuem para a perda e posterior manutenção de peso, pois proporcionam sensação de saciedade. Além disso, são ótimas fontes de aminoácidos essenciais que auxiliam na manutenção da musculatura metabolicamente ativa. Estudos indicam que as soroproteínas podem reduzir a concentração de glicose plasmática pós-prandial em indivíduos diabéticos tipo 2. Este efeito pode estar associado aos aminoácidos de cadeia ramificada, particularmente a leucina. A gordura do leite possui fácil digestibilidade e alto valor nutricional, apresentando vitaminas (A, D, E, K) e caroteno, além de ácidos graxos como ácido linoleico conjugado e ácido butírico, que contribuem para a prevenção de certos tipos de câncer. Estudos sugerem que os ácidos graxos bioativos possuem efeitos anti-inflamatórios. Pesquisas recentes também têm demonstrado que a ingestão de leite está relacionada à menor incidência de acidente vascular cerebral, hipertensão, derrame e doenças cardiovasculares em geral. Por fim, a lactose atua melhorando a absorção de cálcio, apresenta menor tendência de irritação das mucosas do estômago quando comparada a outros açúcares e atua no intestino promovendo a multiplicação de bactérias desejáveis e inibindo o desenvolvimento de patógenos. Durante o tratamento térmico, a lactose pode dar origem à lactulose, um carboidrato prebiótico que estimula o desenvolvimento de bactérias promotoras da saúde no trato gastrointestinal e, ao mesmo tempo, inibe patógenos como Salmonella spp.. Portanto, podemos concluir que o leite e seus derivados possuem grande importância na alimentação humana. Estudos recentes têm demonstrado que o seu consumo tem uma relação inversa com o aparecimento de algumas doenças e seus nutrientes contribuem para fisiologia do organismo. Excluir esses alimentos da alimentação, sem que haja uma indicação médica relacionada a patologias, constitui um erro com prejuízos evidentes para a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Benefícios; Doença; Laticínios; Minerais; Nutrientes

¹ Acadêmica de Medicina Veterinária pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), carolinasantiago10@hotmail.com

² Acadêmico de Medicina Veterinária pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), jaicunhafilho@hotmail.com

³ Acadêmica de Medicina Veterinária pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), amandacirilo@gmail.com

⁴ Acadêmica de Medicina Veterinária pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), ofnataliaa@gmail.com

⁵ Professora/Pesquisadora na Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais - Instituto de Laticínios Cândido Tostes (EPAMIG/ILCT), giselammachado@epamig.br

⁶ Professora/Pesquisadora na Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais - Instituto de Laticínios Cândido Tostes (EPAMIG/ILCT), elisangelamichele@epamig.br

⁷ Professora/Supervisora do Núcleo Industrial na Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais - Instituto de Laticínios Cândido Tostes (EPAMIG/ILCT), valdeane@epamig.br

⁸ Professora Adjunta do Departamento de Medicina Veterinária da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), vanessa.teodoro@ufjf.edu.br