

## O Leite

Hoje em dia são várias as opiniões sobre o consumo de leite. O leite é efetivamente um alimento com fortes tradições na cultura alimentar das sociedades atuais e cuja publicidade bem como aconselhamento médico, promovem muitas vezes o seu consumo.

Na qualidade de mamíferos que somos, o leite é de facto um alimento fundamental para o nosso desenvolvimento nos primeiros meses de vida. Penso que aqui talvez resida o **equivoco**: o leite que é essencial ao desenvolvimento humano nos primeiros tempos de vida é o leite materno e não o leite de vaca ou de outros animais.

Um bebé quando nasce deverá ser amamentado até aos 6 meses ou idealmente até aos 12 meses de idade, período no qual, segundo a Organização Mundial de Saúde será de extrema importância o consumo deste alimento. A partir deste período não serão necessárias fontes lácteas. Caso a mãe não tenha tido a hipótese de amamentar por este período, então há que considerar a introdução de leite em pó até que o bebé complete 1 ano. É já cientificamente conhecido que o consumo de leite de outras espécies (vaca, cabra ou ovelha) a partir dos 12 meses, e ao longo da vida adulta, levará inequivocamente a maiores complicações para a saúde do que a benefícios para esta.

Já pela época de 400 a.C., Hipócrates, conhecido como “o pai da medicina”, escreveu numa das suas obras que “o leite bovino era causador de urticárias e desconforto intestinal”. E hoje sabe-se que de facto tanto as alergias como as disfunções intestinais estão muito relacionadas com o consumo de laticínios, sobretudo de leite.

Terá sido apenas há 10 mil anos atrás que o Homem abandonou a sua condição de “caçador-recolector”, época em a sua alimentação consistia em: plantas, raízes e tubérculos, frutos do bosque, fruta, oleaginosas, animais terrestres e marinhos, aves e insetos.

Foi acerca de 8 mil anos atrás, na Turquia, a primeira evidência de consumo de leite de vaca e há 7 mil anos a primeira evidência de consumo de laticínios, na Roménia.

Tendo em conta a história evolutiva do Homem, com cerca de 200 gerações com consumo de alimentos lácteos, faz deste grupo alimentar um “recém-adotado” elemento para a dieta.

As primeiras investigações ao leite de outras espécies para o consumo Humano, a um nível laboratorial, terão sido animadoras pelas qualidades inquestionáveis desta bebida (proteínas, minerais como o cálcio, etc.), contudo este será um dos muitos casos em que a evidência se impõe à teoria e passadas todas estas gerações conclui-se irrefutavelmente que o consumo de laticínios tem inúmeros malefícios para a saúde todos nós.

Ao longo do crescimento do Homem, desde o nascimento até à fase adulta, os níveis da enzima lactase, que faz a digestão do açúcar do leite - lactose, vão diminuindo no organismo, o que faz com que a digestão deste alimento seja cada mais difícil para o organismo com o passar dos anos. Esta diminuição, ao longo da vida, de produção da enzima que digere o leite, *per si* já deveria ser uma denúncia da ausência de necessidade em consumir leite após a amamentação.

Esta diminuição da enzima lactase no nosso organismo não nos torna alérgicos ou intolerantes à lactose mas sim pouco tolerantes ao seu consumo. O leite materno é o leite com maior quantidade de lactose quando comparado com o de outros animais, todavia, na altura em que o estamos a consumir temos maior quantidade da referida enzima em circulação no organismo.

Leite	Dose (gramas)	Lactose (gramas)
Humano	100	6,9
Vaca	100	4,6
Cabra	100	4,1
Ovelha	100	5,4
Búfala	100	5,1

Um outro problema relacionado com o leite, sobretudo com o de vaca, é o facto de hoje em dia o gado bovino (bem como a grande maioria dos animais para consumo), ser medicado com vários medicamentos químicos de síntese (antibióticos, anti-inflamatórios, hormonas, entre outros) cuja metabolização é excretada para o leite. Isto é, quando se está a beber um copo de leite de vaca de produção não biológica, está-se a consumir não só os nutrientes do leite mas sim todas essas drogas que foram administradas à vaca.

Para além dos aspetos acima mencionados, há que referir que, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, os alimentos lácteos têm uma “natureza fria e húmida”, logo, irão aumentar a produção de secreções, que não será desejável quando existe corrimento nasal, secreções nos pulmões, candidíases, entre outras condições de saúde.

Através de vários estudos já realizados, evidenciou-se uma clara relação entre o consumo de leite e o surgimento de alergias respiratórias e dermatológicas, desequilíbrios intestinais dermatites, doenças auto-imunes como a diabetes, esclerose múltipla, artrite reumatoide, doença de Chron e síndrome de Sjögren, bem como com o cancro, com principal relação aos hormono-dependentes (mama, ovários, próstata).

Ora todas estas situações referidas, excluem a hipótese de o leite, mesmo sendo a vaca de produção biológica e o leite sem lactose, ser um alimento saudável.

Relativamente ao aporte de cálcio para o organismo, que é um dos grandes benefícios que se aponta ao consumo de leite, este está presente em grandes quantidades e de uma forma mais biodisponível para a sua absorção, nos vegetais de folha verde escura, feijões, sementes (sésamo, xia, linhaça, abóbora, girassol) e oleaginosas (amêndoas, nozes, castanhas do Brasil).

Havendo uma ingestão diária neste tipo de alimentos, com um organismo com o pH mais alcalino, adequado consumo de água e prática regular de exercício físico, não haverão fragilidades ósseas.

A bebida de soja não deverá ser, na minha opinião, a substituta literal do leite de vaca. Existem outras bebidas como de amêndoa, arroz, espelta, trigo-sarraceno, quinoa, etc. que poderão ser consumidas de uma forma variada e equilibrada. (Consulte o artigo “leites vegetais” [http://catiaantunes.pt/public/files/leites\\_vegetais.pdf](http://catiaantunes.pt/public/files/leites_vegetais.pdf) para maior esclarecimento de outras opções.)

Desafio a todos os que queiram alcançar uma maior saúde que façam a experiência: 1 mês sem leite e avaliem os diferenças.

*“A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original.”*

*Albert Einstein*

*Visite-me em consulta para um aconselhamento mais detalhado. Estarei ao dispor para o ajudar!*