



Visão

05-03-2015

Periodicidade: Semanal

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 132725

Temática: Agro-alimentar

Dimensão: 4546

Imagem: S/Cor

Página (s): 1/60 a 65



**VEREADOR NA CÂMARA DA AMADORA
PASSOS COELHO TINHA FUNÇÕES POLÍTICAS
QUANDO NÃO PAGOU A SEGURANÇA SOCIAL**

**'SHARK TANK' À PORTUGUESA
COMO MONTAR
O SEU NEGÓCIO**
GUIA: DA IDEIA AO FINANCIAMENTO

VISÃO

www.visao.sapo.pt
N.º 1148
5 a 11 de março de 2015
Continente e ilhas:
€ 3,00 • Semanal

REMÉDIO OU VENENO?

A intolerância à lactose atinge 70% da população nos países do Sul da Europa e vários estudos apontam o leite de vaca como causa do aumento da incidência de alguns cancros. Mas é, há 7 mil anos, uma das mais acessíveis e importantes fontes de proteína para os humanos



**MESTRES DA PINTURA
PARA TODA A FAMÍLIA**
7.º LIVRO: VAN GOGH
VENDA EXCLUSIVA EM PACK
REVISTA + LIVRO = €4,50
PEÇA NA BANCA



QUETT IMAGES

V SOCIEDADE

SERÁ O LEITE DE VACA BOM PARA OS HUMANOS?

A intolerância à lactose chega a atingir 70% da população nos países do Sul da Europa e vários estudos apontam hoje o excesso de leite como causa do aumento da incidência de cancro do cólon, ovário, próstata e mama – e, até, de mais fraturas ósseas. Análise aos prós e contras de um alimento até há pouco incontestado

POR LUÍSA OLIVEIRA TEXTO E MARCOS BORGA FOTOS

O leite faz crescer.

O leite é um veneno.

Há hoje mais alergias ao leite

Deixei de beber leite e sinto-me melhor.

O leite faz bem aos ossos.

O leite pode aumentar o risco de fraturas ósseas.

O leite está relacionado com uma maior incidência de cancros da mama, ovário, cólon e próstata.

E, agora, bebemos mais um copo ou deitamo-lo pelo ralo abaixo?

Por mais que se queira, a resposta não sai redonda. Não há sins nem não absolutos, mas também já ninguém consegue defender, como noutros tempos, o seu consumo massificado. Então vamos lá tentar perceber o que mudou para termos passado a desconfiar da bebida mais bem promovida do século passado.



ALTERNATIVA*

LEITE DE AVEIA
ADAPTA-SE MELHOR A
TEMPERATURAS ALTAS -
IDEAL PARA ENGROSSAR
SOPAS E ESTUFADOS

*Apelidam-se de leites, mas na realidade são sumos de cereais, sementes ou frutos secos. Em muitos casos, são pouco proteico e estão carregado de açúcar

os dois filhos mais velhos, Francisca e Vicente. Nos pequenos almoços abandonaram os queijos e as manteigas e agora é vê-los comer pão com tomate ou sandes de fiambre com agrião ou espinafres. Ao fim de semana até pode haver panquecas, mas a massa é feita com a versão da bebida sem lactose.

«O que o leite de vaca oferece em termos de necessidades pode ser substituído por outros produtos nas sociedades ocidentais e mais evoluídas, dada a variedade existen- ▶

'O leite faz crescer'

As qualidades nutritivas desta bebida saída da vaca são indiscutíveis (contém 18 dos 22 nutrientes essenciais, incluindo cálcio, fósforo e vitamina D), mas a verdade é que quem não a bebe vive perfeitamente sem ela. Se não, ponham-se os olhos no pequeno António que, aos dois anos e meio, corre pela sua casa, cheio de energia e boa disposição – depois do leite materno ainda experimentou as versões em pó mas, como essa ingestão se refletia em alergias na cara, a pediatra aconselhou a mudança para as alternativas de soja. De qualquer forma, não poderia dezoar muito numa família que, há cerca de quatro anos, não toca em lactose. Salvo quando *pecam* numa refeição de pizzas ou debicam um queijo num jantar com amigos.

Constança Macedo, 42 anos, deu o mote. Depois de algumas queixas gastrointestinais, o médico aconselhou-a a averiguar se teria intolerância e acusou na totalidade. Passou a consumir leite sem lactose. Seguiu-se o marido e

Visão

05-03-2015

Periodicidade: Semanal

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 132725

Temática: Agro-alimentar

Dimensão: 4546

Imagem: S/Cor

Página (s): 1/60 a 65



SOCIEDADE SAÚDE

► te. Todavia, nos períodos de maior crescimento (até aos 3 anos e na adolescência) há que garantir que se dá suficiente cálcio. E o leite e seus derivados são um meio fácil de veicular esse e outros minerais», explica o pediatra Mário Cordeiro que, nas suas consultas, por norma, recomenda que as crianças consumam laticínios com moderação e «sempre tendo em conta a existência de sintomas, a tolerância e o papel do leite entre os diversos alimentos».

‘O leite é um veneno’

Uma pesquisa no Google com esta frase faz aparecer 563 mil resultados. Mas outra busca com as palavras «a água é um veneno» encontra 1 milhão e 730 mil de referências. Servem estes números como alerta para o perigo da *sabedoria* da internet.

«Um veneno é algo que destrói ou altera as nossas funções vitais. Não será essencial como, aliás, nenhum alimento o é. Podemos passar perfeitamente uma vida sem o beber, mas daí a afirmar que se trata de um veneno é um passo muito grande», esclarece o nutricionista Pedro Graça.

Na vacaria do Valado, perto de Alcobaça, Jorge Silva, 46 anos, bem como a sua família e quase todos os empregados, bebem leite acabadinho de sair da vaca, sem pensar nele como um veneno. Pelas 10 da manhã já se fez a primeira ordenha do dia aos cerca de 220 animais. Assim que entram no corredor da zona de extração limpam-lhes as tetas e, aos primeiros três jatos manuais, percebe-se se há mastites ou outras inflamações. Se for caso disso, são logo desviadas para tratamento. Se não, colocam-se-lhes os vácuos que retiram o leite mecanicamente. Uma vaca pode dar entre 11 e 13 litros em cada ordenha (ali fazem três por dia). José Maurício, 63 anos e um dos primeiros funcionários daquela vacaria, guia-as com um pau enquanto as repreende de forma carinhosa: «Porta-te bem, ó menina!»

Jorge Silva lembra que, há 25 anos, quando começou esta aventura, os métodos de análise eram muito rudimentares. «O leite que se consome hoje nada tem a ver com o dessa altura. Agora o controlo é muito mais exigente. Até tenho um nutricionista para analisar a alimentação dos animais. E as únicas hormonas que utilizo são as legais e naturais: a oxitocina, no caso de a vaca estar em stresse e não der leite, e a prostaglandina para fazer o cio.»

Nos laboratórios ALIP, que analisam 95% do leite nacional, não se realizam testes às





hormonas porque tal não é exigido pela regulamentação da União Europeia que estipula os parâmetros a escrutinar. Mas é tudo esmiuçado no que toca a pesquisa de antibióticos, contagem de células somáticas e microrganismos. E os valores a que chegam estão, normalmente, abaixo dos exigidos por lei. «Se for detetada uma ponta de antibiótico no camião que transporta o leite para as indústrias, o produtor responsável por essa contaminação não só não recebe como ainda tem de pagar aos outros concorrentes, porque aquele produto vai todo para o lixo», explica Carlos Neves, presidente da associação de produtores APROLEP. E agora, «a pagarem-nos 33 centimos o litro, já ninguém arrisca», resume o empresário Jorge Silva.

Sem leite Em casa de Constança Macedo não entra lactose devido às intolerâncias. Ana Vieira optou por procurar o cálcio numa alimentação variada. Mafalda, 5 anos fez seis meses de tratamento contra a sua alergia



ALTERNATIVA*

LEITE DE AMÊNDOA TEM POUCAS CALORIAS E HIDRATOS DE CARBONO DE BAIXO ÍNDICE GLICÉMICO, ALÉM DE ALGUMA FIBRA

'Há hoje mais alergias ao leite'
Não é só ao leite, assegura o alergologista Mário Almeida. «Trata-se de um problema imunológico mais frequente nas crianças que respondem em exagero a corpos estranhos. Uma das razões para isso acontecer é darem biberões, ainda antes de se introduzir leite materno, nas maternidades.» Mais tarde, quando voltam a beber leite de vaca, surge a reação alérgica à proteína presente naquela bebida. E depois começa o «martírio», porque quase todos os alimentos contêm leite, nem que seja em forma de soro, e torna-se difícil fugir dele para evitar vômitos, desmaios, erupções cutâneas ou, nos casos mais graves, choques anafiláticos.

Como forma de melhorar a vida destes doentes, Mário Almeida procura, desde 1995, aperfeiçoar os tratamentos de imunoterapia. Começou no Hospital da Estefânia, depois na CUF Descobertas, em Lisboa. «Faço a dessensibilização de uma forma muito controlada», garante. Mafalda tem apenas 5 anos, mas conhece de ginjeira o médico e as paredes da sala onde, durante seis meses, se tentou livrar desta alergia. E conseguiu. Hoje pode deliciar-se com todos os laticínios, sem que a mãe passe horas a ler rótulos. Pode não, deve – se não quer voltar a ser alérgica a esta proteína, tem de ingeri-la diariamente em doses de 200 mililitros, como um remédio. «Ela nunca comia fora de casa», conta a mãe, Inês Abecassis, 42 anos, visivelmente aliviada com esta diferença na qualidade de vida da família.

A história de Francisco, 13 anos, e de Carolina, de 6, não diverge muito da vivida pela Mafalda. Também eles sofriam de alergias graves, detetadas assim que fizeram a transição do leite materno para o da vaca, que obrigaram a uma alimentação muito limitada. Este tratamento, que vai adaptando, pouco a pouco, o organismo à presença da proteína láctea, apareceu-lhes como uma forma de aliviar as fortes restrições com que já se tinham habituado a viver.

'Deixei de beber leite e sinto-me melhor'

Só um terço da população mundial está capacitada com a enzima lactase, que quebra o principal açúcar do leite, a lactose, em ▶



SOCIEDADE SAÚDE

partículas menores de forma a ser absorvida pelo intestino. E mesmo este terço da Humanidade pode perder a capacidade de digerir o leite a partir da primeira infância. É por isso natural que haja muita gente intolerante (total ou parcialmente) à lactose e que isso cause, por exemplo, mau estar abdominal ou enfartamento. «Os doentes queixam-se de flatulência e são logo medicados para isso sem que se faça um teste para apurar a intolerância», nota o gastroenterologista Fernando Ramalho, chefe de serviço do Hospital Santa Maria, em Lisboa. Esses testes fazem-se através de uma análise sanguínea ou respiratória, à medida que se vai ingerindo lactose e registando os valores da glicemia – se a enzima não existir, a concentração de glicose no sangue sobe.

A nutricionista Daniela Seabra retira o leite, e às vezes os laticínios, a quase todos os seus pacientes, especialmente se apresentam rinites, eczemas ou obstipação. E eles melhoram. «Mas, admito, a minha amostra é enviesada, porque praticamente só vejo população com queixas.» No caso do iogurte, como está fermentado, não causa tanto desconforto, pois é como se já estivesse digerido. Aliás, os primeiros sinais de introdução de laticínios na alimentação hu-



ALTERNATIVA*
LEITE DE ARROZ
 CONCENTRA MAIS
 HIDRATOS DE
 CARBONO, MAS NÃO
 TEM COLESTEROL
 NEM GORDURAS
 SATURADAS



mana datam do ano 5000 a.C., pouco tempo após terem ocorrido as últimas mutações genéticas da nossa espécie – precisamente no gene que dá a instrução para a produção da enzima lactase.

Nos anos 1970 foram descobertos recipientes pré-históricos com furos e suspeitava-se que poderiam ter servido para produzir queijo e iogurtes. A confirmação surgiu apenas em 2011, quando pormenorizadas análises químicas detetaram gorduras de leite nesses recipientes. É por isso que Mariana Diniz, professora do departamento de História da Universidade de Letras, afirma hoje sem receios: «Pelo menos desde o Neolítico que se consome leite e seus derivados, com vantagens para os povos que o faziam.»

'O leite faz bem aos ossos ou aumenta o risco de fraturas?'

É difícil dizer onde ficamos. Apesar de, na nossa cabeça, a ideia de o leite ser essencial a uma boa formação óssea ecoe como um *sound bite*, e de, em 1993, ter sido criada a célebre campanha *Got Milk?* (em que dezenas de celebridades foram

Ordenha O leite que sai da Vacaria Valado vai direto para o laboratório – se tiver antibióticos acaba no lixo

fotografadas com bigodes de leite, promovendo os seus benefícios para os ossos), um estudo sueco veio trocar-nos as voltas. A 28 de outubro do ano passado, os resultados de uma investigação que acompanhou mais de 60 mil mulheres durante 20 anos foram publicados no *British Medical Journal*, revelando que grandes consumos de leite conduziam a uma maior mortalidade e a um número maior de fraturas ósseas. Os investigadores defendem que esses problemas estarão relacionados com a D-galactose, um dos açúcares desfeitos pela lactase, porque quando injetada em ratos ela provoca stress oxidativo, inflamações crónicas, degeneração neurológica e resposta imunológica diminuída, com repercussões a nível do esqueleto.

Jorge Mineiro, presidente da Sociedade Portuguesa de Ortopedia, prefere atribuir à falta de sol na Suécia a culpa para o aumento da osteoporose nas mulheres estudadas. «Sem vitamina D, o cálcio não é metabo-

'Got Milk?' A campanha publicitária, lançada em 1993 pelos produtores de leite norte-americanos, aumentou o consumo. O último anúncio foi publicado no ano passado



Equivalências Uma dose de leite tem 300 mg de cálcio. Mas há outros alimentos onde ir buscá-lo





MALEFÍCIOS



Alergias às **proteínas do leite** (caseína, albumina e betalactoglobulina) detetadas na passagem do **leite materno para o da vaca**



Apenas **35%** da humanidade consegue digerir a **lactose** (o chamado açúcar do leite) depois dos sete anos



Nas versões mais gordas, a quantidade de **gordura saturada** é elevada, o que aumenta o risco de **doenças cardiovasculares**



Doses acima do recomendado podem influenciar a incidência de **câncer** do cólon, ovário, próstata e mama e até aumentar o número de **fraturas ósseas**

BENEFÍCIOS



As **proteínas** do leite têm todos os aminoácidos essenciais para o **restabelecimento dos tecidos**



Uma dose tem cerca de **38% do cálcio** necessário para um adulto, **22% do fósforo** e **2,4% da vitamina D**



Fonte de nutrientes barata, importante para uma **boa formação óssea e dentária**



Muito **acessível e disponível** em qualquer parte do mundo ocidental

INFOGRAFIA MT/VIÇÃO

lizado pelo organismo», explica. «Além disso, há outros fatores que influenciam o desenvolvimento dessa doença, como uma vida sedentária ou uma alimentação deficiente.»

Na sua prática clínica, o ortopedista não alterou as recomendações, porque o leite ainda é uma boa aposta para suprir as necessidades diárias de cálcio (1 grama por dia até aos 50 anos e 1,2 para os mais velhos) – apenas avisa que beber um litro de leite é demais. «Em exagero tudo faz mal. Mas quem tolera, deve continuar a usufruir dessa possibilidade», defende.

'O leite está relacionado com uma maior incidência de cancro'

Todo este *sururu* à volta de se beber ou não beber leite se agudizou quando Harvard criou o *Healthy Eating Plate*, em 2011, à primeira vista abolindo os laticínios das recomendações para uma alimentação saudável. Mas, afinal, embora fora do prato, sugeria-se uma a duas doses diárias desse tipo de alimentos. É pouco menos do que recomenda a Direção-Geral de Saúde, no seu Plano Nacional Para Alimentação Saudável: duas a três porções diárias,

de preferência com teores de gordura reduzidos. Pedro Graça, o nutricionista responsável por este plano, justifica-se: «São uma fonte de nutrientes barata, facilmente acessível, que faz parte da nossa tradição alimentar e permite a utilização de produtos de proximidade provenientes de produtores locais.»

Mas as evidências são cada vez maiores e vários estudos já apresentaram conclusões em que grandes doses de leite, especialmente na sua versão gorda, podem contribuir para o aparecimento de cancro

ALTERNATIVA*

LEITE DE SOJA
 O SEU USO MASSIFICADO NA POPULAÇÃO OCIDENTAL AINDA LEVANTA MUITAS DÚVIDAS, ESPECIALMENTE POR SER RICO EM ISOFLAVONAS, COMPOSTOS QUE PODEM IMITAR OS ESTROGÉNIOS EM PROCESSOS METABÓLICOS

da próstata, cólon, mama e ovário. Uma das explicações possíveis, defende o gastroenterologista Fernando Ramalho, é o facto de «as proteínas do leite, ao terem fatores de crescimento que alteram a proliferação ce-

lular, poderem levar ao aparecimento de mais células cancerígenas».

Por via das dúvidas, a publicitária Ana Vieira, 40 anos, cortou com os leites lá em casa. E só lhe custou, e ainda custa, resistir ao queijo. Sempre teve muitas alergias que se refletiam numa congestão nasal quase crónica. «Ao fim de um mês já sentia melhorias. Nunca mais fui à cama, nem sequer me constipo e as minhas enxaquecas diminuíram imenso», nota. Mas ainda ouve alguns amigos gozarem com a sua opção – «o teu problema é falta de um copinho de leite!»

A questão do cálcio deixa de ser uma questão para quem, como ela, mantém uma alimentação variada, com lugar para muitos vegetais de folha escura, leguminosas, algas, frutos secos e cereais. Quando pensa em *prevaricar*, por exemplo, porque lhe apetece um gelado, faz uma pergunta que a leva de novo ao seu mundo sem leite: «Prefiro estar cheia de alergias e dores de cabeça ou sentir-me bem?»

Mas para a pergunta de um milhão de dólares – devemos deixar todos de beber leite? – não há respostas tão lineares. Apesar de a intolerância à lactose chegar a atingir 70% da população nos países do Sul da Europa, quem for tolerante poderá continuar a bebê-lo, de preferência nas versões menos gordas, e nunca excedendo as duas ou três porções diárias. Assim ditam, até prova em contrário, a maioria dos especialistas. ✓

