

## Jersey: Leite para Sempre.

### RECENTES DESCOBERTAS RELATIVAS ÀS VANTAGENS PARA A SAÚDE - DO LEITE E SEUS DERIVADOS -

A percepção de que um alimento faz bem à saúde, associada ao seu sabor, constitui o fator determinante mais importante para se determinar a sua demanda. Pesquisas recentes mostraram que o conhecimento do consumidor a respeito das vantagens para a saúde de muitos dos alimentos comuns é superficial, chegando mesmo a ser irracional. O leite e seus derivados parece ser um dos alimentos mais mal avaliados. Isto implica conseqüências importantes não somente para as vendas e para o consumo de laticínios específicos do produto, como também para as estratégias de cruzamento de raças, usadas para alterar a composição do leite.

Os lipídios no leite bovino são identificados como sendo hipercolesterolêmicos e cancerígenos. A proteína do leite normalmente é vista de forma positiva, mas também é considerada como o fator responsável por doenças da infância e da meninice. A lactose é tida como causa de doenças da infância e da meninice. A Lactose é tida como causa de doenças comuns do trato digestivo. Finalmente o cálcio, o fator básico do leite quanto a nutrientes, poderia ser objeto de maior atenção por parte de seus consumidores, visto ser uma fonte de inúmeros benefícios à saúde.

### LÍPIDIOS DO LEITE BOVINO

Assim como em outros alimentos, o colesterol encontrado no leite bovino é meramente um, entre muitos dos fatores de risco da hipercolesterolemia.

Além disso, somente alguns dos ácidos graxos saturados encontrados na gordura do leite, por exemplo, aumentam o nível do colesterol sérico - embora se tenha a percepção de que todos os ácidos o façam. Os ácidos graxos de cadeia pequena - que representam 9% da gordura do leite - tendem a reduzir o nível de colesterol.

Um estudo epidemiológico recente mostrou que o leite integral e/ ou seus equivalentes, consumidos em quantias de até 1,5 litros por dia, tem um efeito benéfico ou neutro, sobre níveis de colesterol sérico. Este nível de ingestão é pelo menos 1,5 vezes maior do que aquele encontrado em países com consumo maior de laticínios.

Um fator determinante, primário na etiologia de doenças relativas a modos de vida, é a relação entre ácidos graxos essenciais poli-insaturados Omega-6, para Omega-3. A gordura do leite bovino, no que se refere à sua capacidade de diminuir esta relação, parece ser um dos melhores reguladores de dieta e, certamente, o melhor em termos de paladar aceitável. Por outro lado, a caseína do leite, estimula o metabolismo de ácidos graxo Omega-6, aumentado desta forma, o valor desta relação Omega-6/ Omega-3 e, conseqüentemente, seu potencial negativo.

No que se refere à freqüência de doenças relacionadas a modos de vida, alguns estudos indicaram resultados favoráveis relacionados ao consumo do leite integral, mas nenhum estudo evidenciou um consumo maior de leite com níveis reduzidos de gordura. Um estudo epidemiológico britânico, sobre a relação entre o consumo de leite e mortes por doenças cardíacas coronarianas, indicou uma proporção 8 vezes maior de mortes entre indivíduos que não tomavam leite, do que entre aqueles que tomavam mais de meio litro de leite por dia.

A gordura de leite bovino também tem uma concentração extremamente alta de isômeros de ácido linoléico conjugado (CLA - Conjugated Linoleic Acid ), revelando uma potente ação anti-tumorigênica, especialmente eficaz contra o câncer de mama. A manteiga é um alimento inigualável no que se refere ao conteúdo do CLA (isômeros de ácido linoléico conjugado).

Dentre as três recomendações encontradas na literatura especializada quanto ao limite superior de consumo de gordura de leite, o menor correspondia em até 8 - 10% do consumo de energia - ou seja, isso significaria que o consumo de leite nos Estados Unidos, por exemplo, poderia quase dobrar.

## **LEITE BOVINO**

O leite bovino é a fonte mais econômica de proteína animal comestível produzida com a maior eficiência biológica.

A maior parte das vantagens relacionadas à parte saúde pode ser atribuída ao teor de caseína. Essa proteína parece ser melhor constituinte da dieta para a manutenção de dentes saudáveis e a melhor fonte de proteína para diabéticos.

Há desvantagens associadas à proteína do leite bovino, porém apenas na primeira infância. Durante os três primeiros meses de vida, pode causar o aparecimento de diabetes tipo I em metade das crianças suscetíveis geneticamente. A identificação de tais crianças permite que o risco seja evitado.

Em aproximadamente 4% das crianças pequenas, a proteína do leite bovino pode causar alergia, assim como fazem outras proteínas, incluindo as de origem vegetal. Outro problema envolve a ação de betalactoglobulinas no tubo intestinal. Encontrada nos primeiros meses de vida em aproximadamente 20% das crianças de 7 a 12 meses, desaparece gradativamente com a idade, isso pode ser evitado, ou no mínimo, acentuadamente reduzido, alterando-se a estrutura bioquímica das proteínas e fortificando as fórmulas do leite com ferro.

Atualmente, recomenda-se que o leite de vaca seja evitado durante os 3 primeiros meses de vida e consumido moderadamente entre o 4º e o 6º meses de vida.

## **VANTAGENS NUTRICIONAIS**

Deve-se enfatizar que o leite bovino permanece como alimento principal atendendo às exigências nutricionais durante o primeiro ano de vida.

Nos Estados Unidos, por exemplo, fornece às crianças 57% de energia, 63% de proteína e 75% de cálcio durante esse período.

O leite de vaca também é apresentado como o fator principal alimentar envolvido na manutenção de boa saúde durante toda a vida. Por exemplo, quanto mais baixo o peso corpóreo com um ano de idade, maior a frequência posterior de morte causadas por doenças cardíacas isquemia e mais baixo o nível de coagulação do sangue e saúde do diabético na sétima década de vida.

A caseína também mostra muitos pontos positivos importantes associados à saúde, desde os primeiros 18 aos 24 meses de vida através da sua estimulação da produção do ácido graxo Omega-6, (devido ao seu teor relativamente baixo de aminoácido, arginina). Crianças dessa idade precisam de quantidades extremamente grandes desses ácidos graxos para o crescimento rápido do tecido do cérebro. Nos anos posteriores, essa propriedade pode ter um efeito negativo ajudando a aumentar os níveis de colesterol, mas isso depende do fornecimento de arginina de outros alimentos. Na prática, outras proteínas, especialmente as de origem vegetal contêm arginina suficiente para reduzir o efeito negativo potencial da caseína.

## **FATOS SOBRE A TOLERÂNCIA**

Um distúrbio hereditário, a intolerância à lactose, afeta aproximadamente 70% dos seres humanos em todo o mundo. Entretanto, isso pode ser evitada pelo consumo diário de laticínios sem lactose, tais como queijo e manteiga. Pessoas afetadas podem também usar produtos de leite líquido se fora fermentados.

Tais bebidas à base de leite fermentado são seguras para todos e também apresentam um amplo espectro de benefícios para a saúde - diminuição do colesterol e glicose no sangue, inibição do câncer colarctal e da mama, e estabilização da microflora do trato digestivo.

## **CÁLCIO**

Esse componente do leite tem somente efeitos positivos. O leite bovino contribui com três quartos do suprimento deste mineral para a dieta humana e é a fonte mais funcional e biológica.

### **A VANTAGEM CRUCIAL DO CÁLCIO DO LEITE É SEU PAPEL IRREPARÁVEL NA PREVENÇÃO DO TRATAMENTO DE OSTEOPOROSE.**

O consumo de leite e de laticínios durante a infância e adolescência tem sido mostrado compativelmente como capazes de reduzir a taxa de perda óssea ocorrendo naturalmente durante a quinta década de vida.

A segunda principal vantagem é que o cálcio do leite desempenha um papel importante na prevenção de câncer colarctal. O cálcio de laticínio também tem sido mostrado como responsável pelo efeito de abaixar o colesterol e a pressão sanguínea, protege a saúde dos dentes e estimula a secreção de insulina em diabéticos.

Pesando na balança os prós e os contras, o leite e seus produtos parecem capazes de contrabalançar os inúmeros efeitos negativos das mudanças na dieta humana atual. A atenção particular dos consumidores deve concentrar-se ao mérito de laticínios semi-desidratados, com lactose zero ou teor reduzido e para os produtos líquidos fermentados.

A ênfase nos inúmeros papéis positivos da gordura do leite bovino na prevenção de doenças associadas com o estilo de vida, bem como informações sobre o papel potencialmente negativo da proteína do leite pode corrigir atitudes tanto dos consumidores quanto dos produtores com relação ao valor do leite e de seus componentes.