



SAÚDE

GANHE
ATÉ R\$ 18
PARA COMPRAR
REVISTAS ABRIL
Página 13

É VITAL

REVISTASAUDE.COM.BR

Você precisa
comer peixe!
Um guia com
40 espécies e
suas qualidades

10 cuidados
que ajudam
a prevenir
90% dos
casos de AVC

LEITE

A PALAVRA FINAL



R\$ 14,00
nº 412

Muita gente diz que faz mal. Especialistas afirmam que é um superalimento. Os fatos e os mitos dessa história

DOR NO JOELHO EXIGE,
SIM, EXERCÍCIO FÍSICO

PROVADO: CONTATO COM A
NATUREZA EVITA DOENÇAS

BOAS IDEIAS PARA SEU
FILHO ADORAR FRUTAS

20

A REDENÇÃO
DO LEITE*Em meio a polêmicas, ele volta
à cena para mostrar seu valor*

32

CRIE UM FÃ
DE FRUTAS*Livro infantil desperta atenção
e apetite dos pequenos*

34

A MESA
ESTÁ PARA
OS PEIXES*Um guia com 40 espécies
de água doce e salgada*

46

AI, MEU JOELHO!

*Exercícios certos afastam
dores nessa articulação*

50

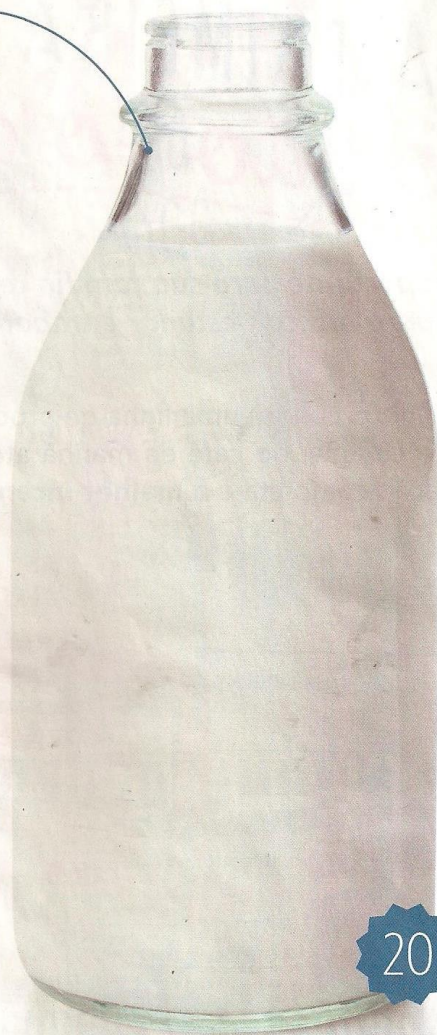
AVC: O
MANUAL
DA PREVENÇÃO*Conheça os dez
cuidados capazes de
evitar 90% dos casos
dessa ameaça*

56

VITAMINA N

*O contato com a natureza
faz bem à saúde. Saiba o
impacto do verde e até da
vivência com animais*

62

HISTÓRIAS
QUE CURAM*Obras de ficção ajudam,
sim, a superar doenças.
E há indicações literárias
para situações específicas*

SEÇÕES

5 Editorial

6 Mural do leitor

7 Internet

8 Compare

10 Nutrição

12 Medicina

16 Alternativa

17 Envelhecer

18 Atividade física

19 Com a palavra

66 Sempre quis saber

68 Bichos

70 Filhos

71 Papo-cabeça

72 Zoom

74 Quiz

AO LEITOR



Vivemos, já faz um tempinho, dias de tensão e radicalismos. E não me refiro só ao cenário político-econômico. Nas rodas de conversa e nas redes sociais, até a alimentação virou palco de discórdia, queda de braço e tiroteios verbais. Em meio à troca de argumentos, quem levou chumbo foi o leite de vaca. Acusado de não ter papel na saúde humana e até fazer mal, foi botado de castigo por leigos e até alguns profissionais da área, seguindo roteiro semelhante ao do glúten. Será que ele merece esse destino? Há quem diga que não. E a ala que pleiteia a defesa do leite vem munida de muita ciência. Pois é, devemos ter cuidado com esse papo de que os seres humanos são a única espécie a continuar bebendo leite depois de adulta e que isso seria um problema. Estudos bem conduzidos estão aí para mostrar que, sem a bebida no dia a dia, o corpo pode padecer literalmente até os ossos. Isso não significa, obviamente, que o alimento seja uma unanimidade, até porque existem pessoas cujo organismo de fato não o tolera. Convenhamos, porém, que não cola essa história de que basta cortar um alimento e, bingo!, teremos a solução para todas as doenças da humanidade. Que aproveitemos este novo ano para cultivar mais serenidade e bom senso em nossos debates e escolhas, inclusive à mesa. Ao leitor e à família, desejo um 2017 recheado de paz e... saúde!

DIOGO SPONCHIATO
REDATOR-CHEFE



SAÚDE ganhou prêmio!
A reportagem de André Biernath sobre a polêmica do glúten (ed. 400) levou um dos troféus na premiação do Sindicato da Indústria de Panificação e Confeitaria de São Paulo.

FOTOS: TOMÁS ARHUZZI (CAPA) E MATHIEUS FRAGATA (PRÊMIO) / REPORTAGEM VISUAL: INA RAMOS (CAPA)

EDITORA  **Abril**

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alessandra Zapparoli, Giancarlo Civita e José Roberto Guzzo

Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo

Diretor Geral de Publicidade: Rogério Gabriel Comprido

Diretor de Assinaturas: Ricardo Perez

Diretora de Serviços de Marketing: Andrea Abelleira

Diretora da Casa Cor: Livia Pedreira

Diretora da GoBox: Dimas Mietto

Diretor de Planejamento, Controle e Operações: Edilson Soares

Diretor de Tecnologia: Carlos Sangiorgio

Diretora Editorial Abril: Alessandra Zapparoli

Diretor Editorial - Estilo de Vida: Sérgio Gwercman

SAÚDE

Redator-Chefe: Diogo Sponchiato

Diretor de Arte: Robson Quinafélix Editor: Theo Ruprecht

Editora-Assistente: Thais Manarini Editora de Arte: Leticia Raposo

Designers: Ana Cossermelli e Mayla Tanferri Repórter: André Biernath

Estagiários: Karolina Bergamo, Thiago Castro (texto) e Eduardo Pignatta (arte)

DIRETORA DE ESTRATÉGIA E PRODUTOS - Isabel Amorim DEDOC E ABRILPRESS - Váler Sabino ESTRATÉGIAS E OPERAÇÕES DE PUBLICIDADE - Renata Guimarães DESENVOLVIMENTO DE AUDIÊNCIA - Rodrigo Cavalanti PARCERIAS E TENDÊNCIAS - Ailton Lopes PRODUTO DIGITAL - Renata Gomes

PUBLICIDADE: Andrea Velga (RH), Ana Paula Moreno (Moda, Decoração e Construção), Cristiano Persona (Financiero e Imobiliário), Daniela Serafim (Tecnologia, Telecom, Saúde, Educação, Agro e Serviços), Selma Souto (Bens de Consumo), William Hagopian (Mobilidade, Entretenimento e Turismo) ABRIL BRANDED CONTENT: Edward Pimenta ASSINATURAS: Adailton Granada (Processos), Daniela Vada (SAC), Icaro Freitas (Circulação/Veja/Exame/ Femininas/Lifestyle), Luci Silva (Marketing Direto, Relacionamento e Retenção), Marco Túlio Arabe (Estúdio de Criação), Mary Vetas (Vendas Corporativas), Rodrigo Chingaglia (e-business), Wilson Paschoal (Vendas de Rede) MARKETING: Maurício Paulillo (Pesquisas de Mercado), Carolina Betteili (Femininas), Cinthia Obrecht (Estilo de Vida), Diego Maciel (Abril Big Data), Kaila Arzopite (H&A), Leandro Moreira (Exame) PLANEJAMENTO CONTROLE E OPERAÇÕES: Adriana Fávila, Adriana Kazan, Emilene Pires e Renata Antunes RECURSOS HUMANOS: Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kohl (Serviços de RH) e Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios)

SAÚDE É VITAL, edição 412, janeiro de 2017 (ISSN 0104-1568), é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. SAÚDE É VITAL não admite publicidade redacional.

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO: Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens de SAÚDE É VITAL, ligue: (11) 3990.1329 / (11) 3990.2059 E-MAILS: atendimentoconteudoabril@abril.com.br e abrilcontento@abril.com.br ACESSO: www.abrilconteudo.com.br

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL - Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP



GRUPO  **Abril**

Presidente AbrilPar: Giancarlo Civita

Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretor de Auditoria: Thomaz Roberto Scott

Diretor Comercial da Total Publicações: Osmar Lara

Diretora de Conteúdo: Alessandra Zapparoli

Diretor Corporativo de Marketing: Tiago Afonso

Diretora Corporativa de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro

Diretora Jurídica: Mariana Macia

Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo

Diretora de Relações Corporativas: Meire Fidelis

Diretor Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa

Diretor Superintendente da Total Express: Bruno Tortorello

www.abril.com.br

A REDENÇÃO DO

LEITE



Tem gente dizendo que adultos não precisam consumi-lo e que, para piorar, ele carrega hormônios e provoca mal-estar. Especialistas, no entanto, defendem seu valor único para a saúde. Em meio a tanta polêmica, nada melhor do que conhecer o alimento e o que estudos sérios andam dizendo dele. Só assim você descobrirá se faz sentido ou não abrir mão da bebida

por THAÍS MANARINI
design ANA COSSERMELLI
fotos GETTYIMAGES

Você já fez a experiência de dar leite ao seu cachorro ou gato? E a um golfinho? As perguntas parecem jocosas, mas, para Antonio Herbert Lancha Jr., professor de nutrição da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP), esse teste simples acabaria com o papo de que o homem é o único animal que toma leite mesmo depois de virar adulto. “Isso acontece porque ele é o único que tem acesso à bebida”, afirma Lancha Jr., fazendo referência a um dos argumentos preferidos pelos desertores do alimento. Agora, existem evidências de que mais de 10 mil anos atrás, ainda na última Era do Gelo, de fato o produto da vaca era uma espécie de veneno após a infância. Isso porque, ao contrário das crianças, os mais velhos eram incapazes de produzir lactase, a enzima que quebra a lactose, o açúcar presente na bebida.

Mas, de acordo com um artigo publicado na revista científica *Nature*, uma das mais respeitadas do planeta, um fenômeno interessante aconteceu quando a agricultura e a criação de animais substituíram a caça: uma mutação genética permitiu que o corpo humano passasse a fabricar lactase. Transmitida de geração em geração, a alteração no DNA se propagou pela Europa. Foi o estopim para a chamada “revolução do leite”. Isto é, com a introdução da bebida na rotina alimentar, um continente inteiro encontrou terreno fértil para evoluir e espalhar descendentes. ☺

UM COPO DE LEITE FORNECE...

...6,4 GRAMAS
de proteínas, fundamentais
para os músculos

...8 A 10 GRAMAS
de carboidratos, um
verdadeiro combustível
para o corpo

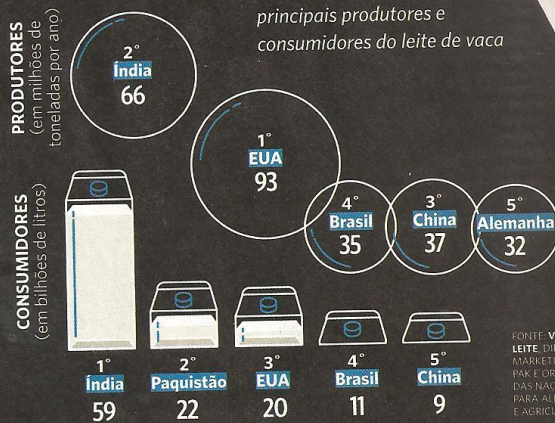
...6 GRAMAS
de gordura, que, além
de energia, dá saciedade

...244 MILIGRAMAS
de cálcio, o mineral que
fortalece os ossos

...194 MILIGRAMAS
de fósforo, parceiro do
cálcio na defesa
do esqueleto

FÃS DE CARTEIRINHA

Confira quem são os cinco
principais produtores e
consumidores do leite de vaca



FONTE: VIVIAN
LEITE, DIRETORA DE
MARKETING DA TETRA
PAK E ORGANIZAÇÃO
DAS NAÇÕES UNIDAS
PARA ALIMENTAÇÃO
E AGRICULTURA (FAO)



PARA TODOS OS GOSTOS

INTEGRAL

Aqui, a gordura marca presença — está em uma proporção de 3%. Por causa dela, as vitaminas A e D, conhecidas como lipossolúveis, são preservadas. Tem 120 calorias.

SEMI-DESNATADO

Tem de 0,6 a 2,9% de gordura, para sermos exatos. Em um copo de 200 mililitros, isso dá entre 1,2 e 5,8 gramas. Soma 85 calorias.

DESNATADO

É o leite mais enxuto, com menos de 0,5% de gordura — o que dá, no máximo, 1 grama em um copo. Fornece 60 calorias. Mas as vitaminas A e D nem dão as caras.

Se estivéssemos falando de uma bebida qualquer, sem atributos marcantes, dificilmente a habilidade de tolerá-la modificaria os rumos da humanidade a ponto de falarem em revolução. “A *Nutrient Rich Foods* (NRF) classifica o leite como alimento de alta densidade nutricional”, destaca a nutricionista Olga Amancio, presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban). Isso significa que ele contém mais nutrientes do que calorias. “Para essa classificação, o preço também é levado em conta”, informa a professora.

Um dos compostos benéficos que abundam no produto da vaca, cujo litro pode ser adquirido por aproximadamente 4 reais, é o cálcio. Em geral, recomenda-se que um adulto consuma, diariamente, mil miligramas do mineral — essencial sobretudo aos ossos. Pois com apenas um mísero copo de leite dá para cobrir um quarto dessa necessidade. Falando assim, parece moleza atingir a cota, certo? Mas não é. Segundo Sebastião Radominski, professor de reumatologia da Universidade Federal do Paraná, todas as regiões do Brasil falham nesse quesito. “Inquéritos alimentares mostram que nossa ingestão média é de 400 miligramas”, conta.

A verdade é que, tirando leite e derivados, as outras fontes do nutriente — como vegetais verde-escuros — contribuem pouco na soma. Está aí outro ponto polêmico. Afinal, analisando direitinho, dá, sim, para dizer que as folhas exibem níveis bacanas do mineral. Mas o que interessa para os entendidos é quanto disso o corpo consegue utilizar. “Quando o cálcio vem do leite, 30% dele é absorvido. Se for proveniente de vegetais, a exemplo do brócolis, esse valor cai para 5%”, compara a nutricionista Lígia Martini, professora da Faculdade de Saúde Pública da USP. Vamos aproximar esse dado do seu dia a dia: há estimativas de que, para incorporar a mesma quantidade de cálcio ofertada por um copo de leite, deveríamos comer 4,5 porções de brócolis. Quem prefere espinafre teria que abocanhar 16 porções. É muita coisa.

De olho nisso, talvez passe pela sua cabeça fazer um exame de sangue para verificar como anda a circulação de cálcio no organismo. Um recado: provavelmente estará tudo certo e os lácteos parecerão dispensáveis. Não se engane. Mesmo que o consumo do nutriente seja baixíssimo, uma substância chamada paratormônio nunca deixa ele baixar no sangue, já que isso provocaria uma série de estragos. Mas, se não vem da alimentação, de onde surge esse cálcio? “Ele é retirado dos ossos”, avisa a endocrinologista Marise Lazaretti Castro, chefe do Setor de Doenças Osteometabólicas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Caso isso não aconteça, temos um caminho de via única: o cálcio cai na circulação, mas não volta para a ossatura. É uma estrada que tende levar à osteoporose, mal que pode acabar em fraturas.

Embora o leite ostente o mineral, alguns estudos chegaram a contestar a relevância da bebida na prevenção do quebra-quebra ósseo. Um desses trabalhos foi realizado na Universidade de Uppsala, na Suécia, e fez muito barulho na época de sua publicação, em 2014. Os pesquisadores analisaram os hábitos alimentares de 61 433 mulheres e 45 339 homens por meio de questionários respondidos pelos participantes — as moças preencheram a ficha duas vezes e os rapazes, uma. A análise das informações culminou na seguinte conclusão: o alto consumo de leite (três ou mais copos diários) não só deixou a desejar na proteção dos ossos como até elevou o risco de fraturas.

“Nossa hipótese é de que a culpa recai sobre a galactose”, aponta o epidemiologista Karl Michaëlsson, principal autor da pesquisa sueca. Segundo ele, quando essa substância — formada a partir da quebra da lactose — é injetada em animais, observa-se uma morte prematura em decorrência de reações como a inflamação. “E esses fatores também estão por trás de fraturas por fragilidade óssea em idosos”, relaciona. Mas muita calma antes de derramar o copo na pia... ☺

DA FAZENDA ATÉ A SUA CASA

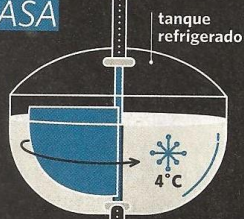
O caminho da bebida desde que ela sai do animal

1 DIRETO DA VACA

Ela costuma ser ordenhada duas vezes ao dia. Na maior parte das fazendas, esse processo é **mecânico** — o leite vai direto para um tanque. Mas ainda há propriedades que realizam a ordenha manual.



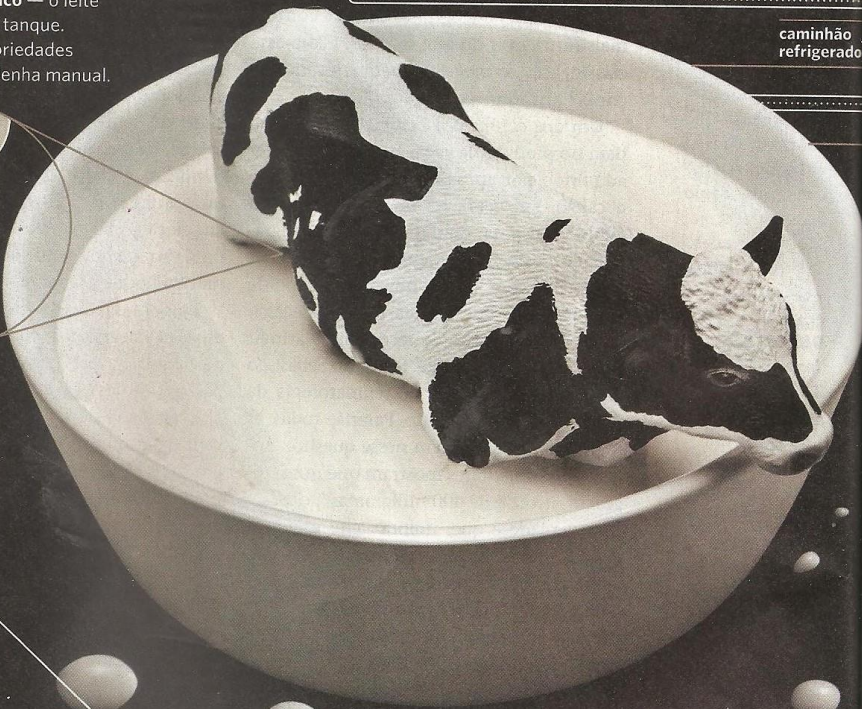
ordenha mecânica



tanque refrigerado

2 À ESPERA DO CAMINHÃO

A bebida permanece em um **tanque refrigerado** a 4° C, onde fica girando para que a temperatura se mantenha homogênea. O caminhão passa a cada dois dias para buscá-la.



caminhão refrigerado

7 DENTRO DE CASA

É obrigatório manter o leite **pasteurizado** sob refrigeração. E seu tempo de validade é menor. Já a bebida **UHT** não exige geladeira (só depois de aberta) e dura muito mais. Não precisa ferver nenhuma antes de tomar.



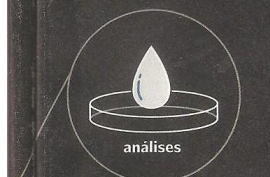
UHT



pasteurizado

6 PARA A EMBALAGEM

Após passar por um desses processos, o leite cai na embalagem, que pode ser **caixinha, garrafa...** Hoje, algumas marcas incluem um código que permite ao consumidor fazer uma espécie de rastreamento do produto.



3 PÉ NA ESTRADA

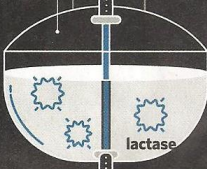
Antes de entrar no caminhão, algumas **análises** são feitas no produto da vaca — para checar se não está azedo, por exemplo. Isso porque ele será misturado ao leite de outras fazendas. O interior do veículo é todo **refrigerado**.



4 CHEGADA À INDÚSTRIA

Ao finalizar a viagem, a bebida passa por mais um pente fino. Afinal, não se pode correr o risco de ela contaminar todo o leite que já está dentro da fábrica. Se for dado o ok, aí, sim, o alimento parte para o tanque da indústria.

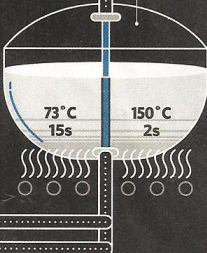
tanque da indústria



SEM LACTOSE

Há várias formas de tirar a lactose do leite que será destinado a esse mercado. Um deles é adicionar a enzima **lactase** dentro do próprio tanque e aguardar algumas horas até que ela quebre o açúcar da bebida.

processamento térmico



5 ADEUS ÀS BACTÉRIAS

Chega, então, o momento do **processamento térmico**. O leite pode ser pasteurizado, ou seja, submetido a um aquecimento de 73 °C por 15 segundos. Ou ele passa pela ultrapasteurização (UHT), quando é aquecido a 140 ou 150 °C por cerca de 2 segundos.

PASTEURIZADO

O aquecimento mais brando leva à eliminação apenas dos micro-organismos causadores de doenças.

UHT

Por causa da elevada temperatura, todas as bactérias — patogênicas ou não — são eliminadas. Esse leite é até chamado de estéril.

FONTE: MARCELO BONNET, ENGENHEIRO DE ALIMENTOS DA EMBRAPA GADO DE LEITE; FLÁVIA FONTES, VETERINÁRIA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS; E DANIELA GRASSITELLI, GERENTE DE TECNOLOGIA DE ALIMENTOS DA TETRA PAK.

Os próprios autores pedem cautela na interpretação dos dados. “Definitivamente precisamos de novas pesquisas”, assume Michaëlsson. Para os experts na área, há motivos para ficar com o pé atrás mesmo. O primeiro ponto é que se trata de um estudo de observação e associação. Traduzindo: ele quantificou a ingestão de lácteos e, em paralelo, a ocorrência de fraturas. Não testou, portanto, uma relação de causa e efeito. “Às vezes, as pessoas já têm fragilidade óssea e, por isso, consomem mais leite. Isso poderia dar a falsa ideia de que o alimento causou a fratura”, analisa Marise. Outro ponto é que não dá para ter certeza de que os voluntários listaram fielmente o que comeram. Não por malandragem, mas por esquecimento. Para embolar, quem disse que o padrão alimentar é igualzinho todo dia, por anos a fio?

Tem mais uma peça estranha na história. Depois que é digerida, a lactose vira galactose e glicose. “Entre essas duas, a primeira é absorvida mais rapidamente no organismo”, ensina Lancha Jr. “Por isso, a probabilidade de esse consumo gerar uma resposta inflamatória é pequena”, explica. Só quem tem uma doença chamada galactosemia não assimila direito essa molécula — aí ela acaba se acumulando no corpo. “Mas é uma condição bem rara”, esclarece a médica Maria Raquel Carvalho, do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Sem falar que o quadro se manifesta logo nos primeiros dias de vida, quando o bebê recebe o leite materno.

Para a professora, pode até ser que a galactose não seja lá tão inócua para quem não tem a doença. Mas essa é uma suposição que deve ser investigada, até para esclarecer dúvidas básicas, como qual seria a quantidade ameaçadora e para quem. “E o leite é um produto extremamente complexo. Por isso, acho delicado colocar a culpa em uma única molécula”, pondera Maria Raquel. Sem contar que, para ter ossos fortes, não adianta só apostar nos lácteos. Tem que fazer exercício, tomar sol, caprichar nas proteínas... ☺

O PAPEL DO LEITE AO LONGO DA VIDA

A PARTIR DE 1 ANO

Se a criança não mamar mais no peito, dar leite de vaca reduziria o risco de alergia ao alimento. Só não abuse. O excesso de proteína pode levar ao ganho de peso.

NA INFÂNCIA

O aporte ideal de cálcio, facilitado pelo leite, auxilia na formação de ossos. A bebida ainda contribui com triptofano, que garante um sono tranquilo à meninada.

JUVENTUDE

Esse é um período crítico, em que atingimos o ápice de massa óssea que nossa genética permite. Daí a importância do cálcio fornecido pelo leite.

FASE ADULTA

Fora atuar na manutenção do esqueleto, o alimento não deixa a massa muscular se esvaír — sua proteína é excelente. Também auxilia no controle do peso.

MATURIDADE

Quando a mastigação já não está 100%, o leite ocupa o papel de principal fonte proteica. Alguns idosos podem penar na digestão devido à redução nos níveis de lactase.





O TIPO PERFEITO PARA VOCÊ

O teor de gordura é só um dos aspectos que saltam aos olhos na hora da compra. Hoje, há leites com níveis extras de proteína, vitamina D, ferro, fibras e por aí vai. “Se a alimentação não suprir a quantidade necessária desses elementos, os produtos enriquecidos podem fazer a diferença”, diz Marcia Gowdak, nutricionista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. As fibras, por exemplo, andam em falta no prato dos brasileiros. “Mas o ideal é corrigir esse tipo de situação paralelamente, para não ficar dependente dos leites fortificados”, orienta Marcia.

O fato é que depender da lembrança das pessoas sobre sua dieta é uma das limitações mais citadas entre estudos de nutrição. Não que sejam achados descartáveis. Só é difícil chegar a conclusões fechadas a partir deles — o que sobram, muitas vezes, são suspeitas. Nesse aspecto, dá para entender por que um trabalho do Instituto de Saúde Carlos III, na Espanha, e de outras instituições chamou a atenção no fim de 2016. Em vez de ficar apenas em questionários, os pesquisadores descobriram biomarcadores no sangue — como se fossem rastros — capazes de denunciar a real ingestão de leite entre certas populações. Não foi só isso. Ao mirar em mais de 7 mil indivíduos, os cientistas não encontraram uma conexão entre a bebida e o maior risco de doenças cardíacas, assunto ventilado por aí.

O receio tem certo fundamento. Sempre aprendemos que a vaca produz um líquido cheio de gordura saturada que, por décadas, ocupou o posto de pior inimiga do coração. Tanto é que, lá na década de 1970, os Estados Unidos publicaram diretrizes para incentivar a restrição desse nutriente. Um raciocínio que, para o zootecnista Marco Antonio Sundfeld da Gama, da Embrapa Gado de Leite, é simplista demais. “Já foram identificados mais de 400 ácidos graxos no leite”, esclarece, usando o nome técnico de batismo das gorduras. Sim, elas são predominantemente saturadas. Contudo, segundo Gama, não significa que atuam de forma semelhante.

Entre os tipos gordurosos detectados no leite estão o esteárico, palmítico e mirístico. De acordo com a nutricionista Marcia Gowdak, diretora do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp), o primeiro não tem influência sobre o colesterol. “Já os outros dois até aumentam sua versão ruim, o LDL, mas também elevam a concentração do bom, o HDL”, descreve. Por essas e outras, vários estudos não incluem a bebida na lista de adversários do peito. A bem da verdade, mesmo depois que as fontes gordurosas foram incriminadas de causar uma epidemia de obesi-

dade e diabetes tipo 2 em terras americanas, a prevalência dessas encrências triplicou por lá. Possivelmente por causa do abuso de açúcar.

Não é que abarrotar o prato de fontes de gorduras está permitido. O perigo mora na troca que as pessoas fazem. “Quem tira leite e derivados dificilmente coloca outras fontes de proteína no lugar”, analisa Marcia. Nesse cenário, quem reina é o carboidrato. Ora, o iogurte é substituído por torradinhas, o leite dá espaço para os sucos e por aí vai. Hoje há pistas de que exagerar nesse nutriente — especialmente quando vem de itens refinados e com açúcar — aumenta a concentração de moléculas de colesterol LDL pequenas e densas. “E elas são facilmente oxidáveis, ou seja, têm maior capacidade de dar início à formação de placas nas artérias”, expõe Gama.

Embora ache que essa relação entre formatos de colesterol e periculosidade mereça investigação mais minuciosa, o cardiologista Rogério Krakauer, da Socesp, é enfático: “Não devemos vilanizar a gordura saturada. Ela pode, sim, fazer parte de uma dieta balanceada”. Para ter ideia, se o indivíduo nunca passou por um susto cardíaco e investe em carnes magras e vegetais, Marcia avalia até que dá para levar o leite integral pra casa numa boa. “A gordura dá saciedade, o que pode ajudar no controle do peso”, ressalta.

Já existem indícios de que essa versão da bebida, que domina 70% do mercado brasileiro, não só é amiga da cintura como auxilia a afugentar outros males ligados aos quilos a mais. Em experimento da Universidade Tufts, nos Estados Unidos, fês do leite integral — identificados por biomarcadores sanguíneos — eram menos propensos a encarar o diabetes tipo 2. Para quem já tem a doença, aí vale repensar o teor de gordura. Ainda assim, não há razão para abolir o leite. Segundo Lancha Jr., um trabalho recente mostrou que os diabéticos que tomavam a bebida apresentavam melhor controle glicêmico. “Uma teoria é que ela deixaria a flora intestinal com perfil mais positivo, o que reduziria a inflamação no corpo”, detalha. ☺



FATO OU BOATO?

Antes de repetir frases clássicas, veja se a história faz sentido (ou como explicá-la melhor)

LEITE PODE DAR MUCO

Estudos não mostram isso. Em um trabalho, pessoas que tomaram leite até relataram o incômodo, mas, na verdade, ficou claro que não produziram mais secreção nas vias aéreas.

DIABÉTICOS DEVEM TOMAR A VERSÃO SEM LACTOSE

Nem pensar. O açúcar do leite continua ali, mas já quebrado. Ou seja, a absorção é até mais rápida — ruim para quem tem diabetes.

BEBIDAS VEGETAIS SÃO BOAS SUBSTITUTAS PARA O LEITE

O líquido que vem da amêndoa, do arroz e afins não tem o mesmo teor de proteínas e cálcio do leite. A não ser que sejam fortificados com os nutrientes.

CONSUMIR LEITE DIRETO DO ANIMAL É MUITO MELHOR

Nunca, mesmo que a vaquinha seja sua. Só de olhar é impossível saber se o leite tem bactérias perigosas, como a da tuberculose.

TIRAR LACTOSE EMAGRECE

Mito! Não é que a bebida zero lactose seja isenta de açúcar. Ocorre que ele já virou glicose e galactose antes de sair da fábrica. Esse tipo de produto é direcionado somente a quem tem intolerância.

ALERGIA AO LEITE ESTÁ MAIS FREQUENTE ENTRE ADULTOS

Não. E, se ouvir alguém maduro dizer que tem o problema, pode desconfiar. Esse quadro é comum em crianças e tende a passar.

LEITE DE CABRA TEM MENOR POTENCIAL DE DAR ALERGIA

As proteínas alergênicas da bebida da vaca são bem parecidas com as da cabra. Logo, os alérgicos (de verdade) devem ficar longe de ambas.

FONTE: **ARIANA CAMPOS YANG**, COORDENADORA DO LABORATÓRIO DE ALERGIA E IMUNOLOGIA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO; **FLÁVIA FONTES**, VETERINÁRIA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA



NÃO PODE MESMO?

QUEM TEM ALERGIA...

Quando o problema é confirmado, a proteína do leite deve sumir da dieta. Mas, aos poucos, o sistema imunológico volta aos eixos. Para testá-lo, a reintrodução é feita devagar e sempre com orientação médica — isso porque podem ocorrer reações perigosas.

QUEM É INTOLERANTE...

Segundo Olga Amancio, da Sban, geralmente essas pessoas toleram até 12 gramas de lactose, o que dá mais ou menos um copo de leite. Se preferir não arriscar, abundam produtos sem lactose no mercado hoje. Eles são indicados justamente para esse pessoal.

Antes de se esbaldar com o leite integral — caso não haja contraindicação —, cabe uma autoavaliação honesta da alimentação. “É que comemos mais carne gorda, excedemos na fritura e, apesar de investirmos no feijão, frequentemente é com calabresa”, reflete a nutricionista Cynthia Antonaccio, da Consultoria Equilibrium, na capital paulista. “Por isso, sou fã do semidesnatado, que tem poucas calorias, teor moderado de gorduras e sabor”, defende. O desnatado, coitado, não é tão popular. “Além de não conter as vitaminas A e D, ele ocasiona um rápido esvaziamento gástrico. Aí a fome surge mais cedo”, argumenta Lancha Jr.

Independentemente do grau de gordura, um papo que tem preocupado bastante gente é que o leite contribuiria para a ocorrência de alguns tipos de câncer. Tudo por causa dos hormônios que passam da vaca para a bebida. “Em pesquisa recente, cientistas viram que essas substâncias realmente entram no corpo. Porém, não são absorvidas”, tranquiliza Flávia Fontes, veterinária da UFMG e responsável pelo movimento Beba Mais Leite. Para o time de estudiosos detectar vestígios de hormônios na circulação, precisou subir mil vezes a concentração deles no leite.

Tem mais uma prova de que sua barra está limpa. No último relatório do Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer, conclui-se que as provas a respeito da conexão desses alimentos com tumores (os de próstata e ovário estão entre os mais citados) são limitadas. “O que temos de dado robusto é que o sobrepeso e a obesidade elevam o risco de desenvolver esses tumores”, diz a nutricionista Maria Eduarda Diógenes Melo, da Coordenação de Prevenção e Vigilância do Instituto Nacional de Câncer. “A população oriental possui alta prevalência de intolerância à lactose e acaba excluindo o leite. Nem por isso ela tem menos câncer”, analisa o cirurgião oncológico Samuel Aguiar Júnior, do A.C. Camargo Cancer Center, em São Paulo.

Por falar em intolerância à lactose... Não dá para negar que ela anda na boca e no

corpo do povo. Da mesma forma que nossos cabelos começam a nascer brancos, a fabricação da enzima lactase, que quebra esse açúcar, é comprometida com o tempo. Na ausência da substância, a lactose fica dando sopa no organismo — o que causa gases, cólicas e outros desconfortos. Mesmo assim, normalmente as pessoas toleram algum teor dela. Vale testar. “Também orientamos fracionar a oferta de lácteos durante o dia. Aí dá tempo de o intestino refazer seu estoque da enzima”, sugere Marise, da Unifesp.

E se você não tiver certeza do quadro, melhor aguardar o diagnóstico e as orientações de um especialista. É que, ao excluir de vez a lactose, o corpo naturalmente reduz ou até para de gerar lactase — com isso, cria-se um problema que às vezes nem existia. “E hoje há evidências de que a lactose é importante para promover o equilíbrio da microbiota intestinal”, conta Marcelo Bonnet, engenheiro de alimentos da Embrapa Gado de Leite.

A alergia é outro papo. “Trata-se de uma resposta exagerada do sistema imune contra a proteína do leite”, define Ariana Campos Yang, coordenadora do Ambulatório de Alergia Alimentar do Hospital das Clínicas de São Paulo. Logo, nada a ver com a lactose. Mas, dependendo do tipo de alergia, alguns sintomas são similares. Então, o que ajuda a nor-tear o diagnóstico é a idade. “A intolerância dificilmente surge no bebê”, ensina Ariana. Já a alergia se revela no início da vida e, em geral, é transitória — vai até uns 5 anos.

Para proteger o pequeno, muitos pais evitam o leite de vaca após o primeiro aniversário. Mas, se ele não mamar mais no peito, isso não o beneficiaria. Pelo contrário. “Atualmente, sabemos que retardar essa introdução até sobe o risco de alergia, porque se perde a fase em que o corpo da criança está preparado para aprender”, diz a especialista. Se o leite arrebatou seu paladar e sempre fez parte da sua história, não há razão para botá-lo de lado. Até porque, a julgar pelo serviço prestado há tempos à humanidade, dá pra concluir que ele tem crédito nessa história. ●

A POLÊMICA DO LEITE

1. Sobre a bebida integral, que possui gordura, é correto dizer que...

- a. ...contribui para a sensação de saciedade. Além disso, mantém as vitaminas A e D.
- b. ...apresenta o pior tipo gorduroso, chamado de insaturado. Ele eleva o risco cardíaco.
- c. ...é a versão que tem mais lactose, já que açúcar e gordura andam sempre juntos.

2. O que significa dizer que o leite é pasteurizado?

- a. Esse produto não contém lactose, o açúcar do leite.
- b. É o leite que tem a menor concentração de gorduras — cerca de 0,5%.
- c. Ele passou por um aquecimento mais brando, que só mata as bactérias ruins. Por isso, tem que ficar na geladeira.

3. Como é definido o quadro de intolerância à lactose?

- a. O sistema imune não lida bem com essa substância. O resultado é uma reação alérgica.
- b. A pessoa não produz quantidade suficiente de lactase, a enzima que fragmenta esse açúcar.
- c. O indivíduo produz muita lactase. Aí o açúcar é quebrado em mil pedaços, causando estufamento.

O leite anda com a moral baixa. Mas será que há motivos para deixar de tomá-lo? Descubra na página 20.

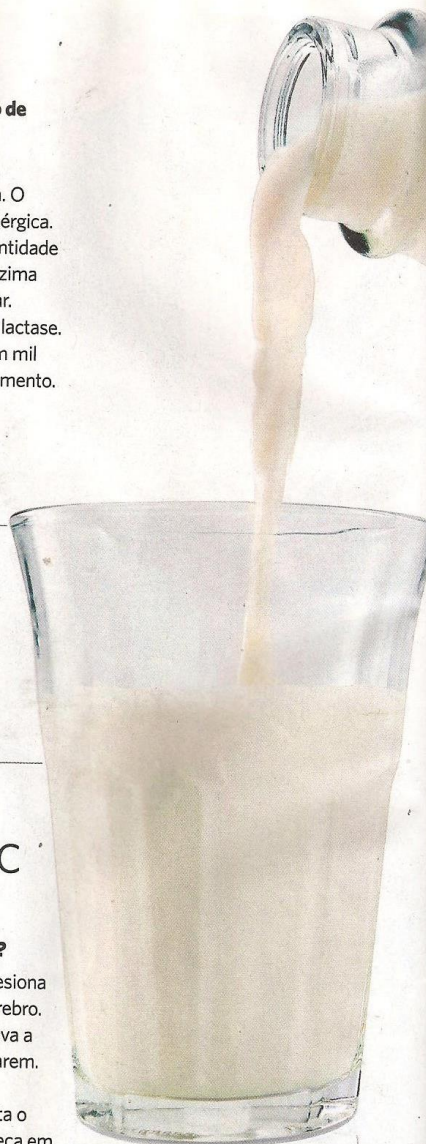


FOTO: ALEX SILVA

SALVE OS JOELHOS

Quando uma pessoa machuca essa articulação, qual das orientações abaixo é recomendada?

- a. Aguardar dez dias antes de buscar ajuda. É que normalmente os joelhos se recuperam sozinhos.
- b. Deixar imobilizado por um mês. E só voltar ao esporte em um ano.
- c. É importante realizar uma reabilitação que inclua exercícios — tem que envolver até o quadril.

As dicas para evitar e tratar encrascas nos joelhos estão na página 46.

UM GUIA CONTRA O AVC

Por que a hipertensão é o fator de risco campeão para a ocorrência de um derrame?

- a. A pressão alta desgasta e lesiona a parede das artérias do cérebro.
- b. O excesso de sódio, que eleva a pressão, faz as artérias secarem. Isso favorece um derrame.
- c. É que a hipertensão aumenta o fluxo de sangue para a cabeça em oito vezes. É o estopim do AVC.

Confira, na página 50, os cuidados básicos para prevenir um derrame.

Respostas LETRA: 1A | 2C | 3B | JOELHO: C | AVC: A