

Tipos de leite suas características

por Dra Licinia de Campos, nutricionista

Atualmente, encontram-se vários tipos de leite no mercado para atender às demandas dos consumidores quanto ao sabor, nutrição, saúde e conveniência. As várias formas de comercialização incluem variações quanto ao teor em gordura, ou teor em lactose, ou fortificação com nutrientes como vitaminas A, D e cálcio.

Diferenciação quanto aos teores em gordura

- Leite integral: contém não menos que 3,25% de gorduras lácteas e 8,25% de sólidos-não-gordurosos. A adição de vitaminas A e D é opcional. Se a vitamina A for adicionada, deve estar presente em nível não menor que 2,000 Unidades Internacionais (UI) por litro. Se a vitamina D for adicionada, deve estar presente em nível de 400 UI/litro. Ingredientes flavorizantes também podem ser adicionados.
- Leite semi desnatado: este tipo de leite contém 0,5, 1,5 ou 2% de gorduras lácteas e não menos que 8,25% de sólidos-não-gordurosos. O leite semi-desnatado normalmente contém 2% de gorduras lácteas. O leite com baixo teor de gordura, também chamado de light, contém 1%. Os leites com teores reduzidos em gordura devem conter 2,000 UI de vitamina A/ litro. A adição de vitamina D é opcional. Se adicionada, a vitamina D deve estar presente em nível de 400 UI/litro. Ingredientes flavorizantes podem ser adicionados.
- Leite desnatado: este leite contém menos que 0,5% de gorduras do leite e não menos que 8,25 de sólidos-não-gordurosos. A vitamina A deve ser adicionada em nível de 2000 UI/litro. A adição de vitamina D é opcional, mas deve estar presente em nível de 400 UI/litro se adicionada. Ingredientes flavorizantes podem ser adicionados.

Exigências legislativas

Paralelamente, ocorrem exigências legislativas quanto ao processamento do leite, nem sempre conhecidas pelo grande público. Essas exigências tomam lugar tanto no processamento do produto na fazenda quanto na indústria. Padrões na composição do leite e derivados foram estabelecidos. Estas leis federais definem a composição, tipo e quantidade de ingredientes opcionais permitidos, e a rotulagem necessária a cada produto em particular. Estes padrões geralmente seguem as linhas estabelecidas pelas organizações FAO/ WHO no Programa Codex Alimentarius. Este programa, desenvolvido por membros-representantes de países, protege o consumidor e promove os padrões mínimos de uniformidade e identidade do leite e outros alimentos, a nível nacional e internacional.

Recomendações nutricionais

Os estudos demonstram possíveis ligações entre o consumo de leite de baixo teor lipídico e a redução do risco de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, câncer colorretal e obesidade. Indivíduos com sobrepeso podem se beneficiar pela diminuição do risco de resistência insulínica e diabetes tipo 2.

Segundo um estudo, mulheres que desejam engravidar e consomem produtos lácteos integrais diariamente podem ter sua fertilidade aumentada, ao passo que as consumidoras de produtos lácteos de baixo teor lipídico podem reduzir sua fertilidade devido à interferência com a ovulação.

O leite é fonte de ácido linoléico conjugado (CLA), que demonstrou ser efetivo no combate às células do câncer de pele, colorretal e de mama em estudos in vitro, e ajuda a diminuir o colesterol e evitar a aterosclerose.

É efetivo para a promoção de desenvolvimento muscular.

Assim ao contrário do que muitas pessoas pensam, o leite integral não tem mais proteínas do que o leite desnatado. Os carboidratos são levemente mais altos no leite desnatado X leite integral, e assim os níveis de sódio e sal, mas isto é devido à remoção da gordura no leite desnatado, o que deixa uma proporção levemente maior de sódio e carboidratos por volume. O leite desnatado é também significativamente mais rico em potássio e cálcio. Em termos de colesterol, o leite desnatado tem bem menor teor em colesterol que o integral.

Em termos de vitaminas e minerais, o leite integral contém naturalmente vitaminas lipossolúveis A, D, E e K, mas estas vitaminas estão concentradas na gordura do leite. Como o leite desnatado tem sua gordura removida, os fabricantes fortificam o leite desnatado com vitaminas A e D a fim de restaurar o perfil vitamínico natural do leite. Assim, em termos de perfil vitamínico o leite integral é "mais natural" que o desnatado. Contudo, da perspectiva

vitamínica total, o processo de fortificação torna os dois mais ou menos iguais neste sentido.

Uma das vantagens primárias em nutrição e saúde do leite desnatado é sua boa fonte em proteínas, especificamente na proteína caseína. A proteína caseína, especificamente as suas micelas, contrasta com a proteína do whey (soro do leite), especialmente para os bodybuilders e pessoas em treinamento de pesos ou resistência. Diferente da proteína do whey, que é digerida rapidamente pelo organismo, as proteínas da caseína podem levar mais tempo para o organismo quebrarem-nas e digerirem (alguns estimam até 7 a 8 horas para a caseína ser totalmente digerida). O que pode ser benéfico, especialmente se o objetivo for que o organismo tenha um constante suprimento de proteínas disponíveis para reconstrução e crescimento muscular. E como a caseína tem digestão prolongada, é excelente fonte de proteína de digestão lenta, especialmente antes de ir para a cama, o que assegura balanço nitrogenado positivo durante o jejum noturno.

As recomendações das campanhas para aumento do consumo do leite se devem principalmente ao seu teor em cálcio. De fato, o cálcio exerce papel crucial no aspecto da saúde humana. Não somente o cálcio é necessário para a contração muscular, o cálcio também se deposita na estrutura óssea, recompõe os ossos e sua saúde. Níveis inapropriados de cálcio podem gerar pedras no rim (litíase renal), epilepsia e espamos orgânicos. Os neurotransmissores se baseiam nos íons de cálcio para continuar a transmitir reações químicas às áreas do organismo que as necessitam. O cálcio é um fator importante na cascata da coagulação sanguínea. Ou seja, sem cálcio, os humanos não podem sobreviver.

É altamente recomendável que o leite e seus derivados sejam consumidos como parte de uma dieta saudável balanceada e que idealmente 3 porções devam ser consumidas por dia. Três porções ao dia incluem 200ml/ um copo de leite, 150g ou um copinho de iogurte e 30g ou um pedaço do tamanho de uma caixa de fósforo de queijo duro. Os tamanhos das porções variam para os diferentes grupos etários mas, de qualquer modo vai fornecer a cada grupo as necessidades diárias recomendadas em cálcio.