

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



LEITE

O assunto em alta agora é o leite. Partindo da definição correta, leite é o produto normal, fresco, integral, oriundo da ordenha completa e ininterrupta de vacas sadias. Dessa forma, leite de soja ou do tipo são, na verdade, similares do leite.

A composição básica do leite integral é 87,5% de água, 12,5% de extrato seco total, 3,5% de proteínas, 3,5% de gorduras, 4,7% de lactose e 0,8% de minerais.

O açúcar contido no sangue é a lactose, junção de uma molécula de glicose com uma de galactose. A enzima que quebra essa ligação é a lactase e é feita no intestino delgado, onde os monossacarídeos serão absorvidos.

A deficiência de lactase provoca o que chamamos de intolerância à lactose. Essa glicose não digerida chega ao intestino grosso e é fermentada pela bactérias, gerando ácido lático, ácidos graxos e gases. Como sintomas, temos dor e distensão abdominal, flatulências e até diarreia. Entre outros sintomas, é possível encontrar:

- dor de cabeça e tontura;
- perda de concentração;
- problemas com memória de curto prazo;
- dor muscular e articular;
- cansaço;
- úlceras orais; dor de garganta;
- aumento e frequência da micção.

Analisando a proteína do leite, que é bem baixa no que corresponde à parte sólida dele, cerca de 30g em 1 litro apenas, podemos tirar algumas conclusões.

Em 100 ml temos 3-4g de proteínas. 80% são caseína e 20% proteínas do soro do leite. A caseína contém todos os 9 aminoácidos essenciais. É bem possível que algumas pessoas que tenham intolerância à lactose tenham associado intolerância a um aminoácido presente em um tipo de caseína. Pode ser também que tenham intolerância somente a ela, tornando o diagnóstico confuso. A proteína em questão é a beta caseína, que possui dois subtipos que diferem entre si por apenas um aminoácido (A1 e A2). Todas as mamíferos fêmeas possuem apenas A2 no leite, mas, em decorrência a uma mutação há 10 mil anos, algumas vacas passaram a produzir A1.

No intestino grosso, a degradação da A1 gera um metabólito chamado BM7. Esse metabólito aumenta o peristaltismo e aumenta a secreção do muco, podendo também liberar histamina, componente alérgico. Mais gravemente pode causar sonolência e entorpecência cerebral. Para estes casos a ingestão de leite tipo A2/A2 é mais ideal.

Por causa disso, aqueles que sofrem de dor abdominal e não são intolerantes à lactose, provavelmente sofrem os efeitos da BM7. O aumento do trânsito intestinal gerado pela BM7 pode agravar ainda mais os efeitos relacionados pela fermentação da lactose e de alguns carboidratos específicos, potencializando os sintomas.

