



Leite

Perigo Iminente!

Por: Dr. Camillo Marassi Leijoto
Endocrinologista, Diabetólogo, Nutrólogo Ortomolecular
Rio de Janeiro - RJ

Muito se discute em todos os congressos de Nutrição e Medicina Ortomolecular, um alimento importante para a saúde, como o leite, pode ser prejudicial para muitas pessoas como posso afirmar. O ser humano tem por hábito fazer uso do leite bovino até a velhice, como se pode observar até nos hospitais, onde o café com leite é servido cotidianamente. É importante frisar que, o leite bovino, tem difícil digestibilidade e aqueles com mais de 40 anos de idade, têm incapacidade de produzir a enzima Lactase, que digere a lactose, açúcar contido neste leite. A incapacidade de produção de Lactase pode não ser total, fato este que justifica certas pessoas que ainda suportam a ingestão deste produto com certa tolerância, pois ainda conseguem produzir uma pequena quantidade de Lactase. A tendência comum é da produção enzimática vir diminuindo com o tempo. Seria muito bom, se a humanidade optasse por outros leites, como o de soja, o de cabra, que fornecem uma concentração importante de proteína, e não apresentam moléculas tão grandes como as do leite bovino para serem digeridas, provocando sintomas comuns como gases, flatulência, diarreia, cólicas e mal estar.

Tem sido recomendado pelos colegas ginecologistas e obstetras para suas clientes, a ingestão de 2 a 4 copos comuns de leite bovino para que absorvam o cálcio necessário para um único dia. Deve-se procurar alternativas para a reposição deste cálcio diário, através do consumo de iogurtes, queijos, amêndoas, coalhadas, algas e brócolis. A suplementação do cálcio, o mineral mais abundante em nosso corpo, localizado praticamente nos ossos e nos dentes, chegando a ser responsável por dois por cento de nosso peso corporal, pode ser feita pela Medicina Ortomolecular, em formas de fácil absorção como citrato, carbonato, gluconato, lactato e como cloreto, mas este é um pouco irritante para o trato gastrointestinal.

A cafeína dos chás, dos cafés, as bebidas à base de cola, os alimentos excessivamente gordurosos prejudicam a absorção do cálcio.

O leite humano é um alimento completo, muito bom para o crescimento, mas somente até um limite de idade. O homem cresce até os 25 anos, daí em diante não cresce mais.

Começa o processo do envelhecimento, após esta data, e cada um com sua bagagem hereditária e modus vivendi, que traçará seu perfil personalizado.

O bezerro mama até somente algum tempo, logo parte para consumir capim,

embora as tetas das vacas estejam disponíveis, ele sabe que o leite não será bom para seu desenvolvimento, porque o seu sistema digestório não consegue também digerir as macromoléculas do precioso alimento.

Além dos problemas já citados, causados pelo uso indevido do leite bovino, as alergias são muito comuns, descobertas freqüentemente em minha clínica diária, principalmente em crianças, que ingerem desde a mais tenra idade, o alimento lácteo de origem animal.

Quando as crianças podem e têm o privilégio de mamar até pelo menos os 2 anos de idade, crescerão fortes e saudáveis, conseguindo driblar as doenças mais comuns da primeira infância, e chegarão à adolescência com muito mais vigor e disposição.

Hoje, com a Osteoporose acometendo também os homens, a busca pelo leite se tornou mais comum, embora não sejam todas as pessoas que não o toleram.

Um copinho de leite quente acalma e melhora o sono. Será? Creio que não! Um bom sono se consegue com uma alimentação balanceada, em 5 refeições ao dia, com alimentos à base de soja, com muito pouca gordura saturada e com frutas e verduras, cereais e sucos, alternados, tornando seu dia-a-dia agradável e produtivo.