

## 4 curiosidades sobre o leite A2

O leite tipo A2 é uma novidade no mercado. Entenda o que a ciência diz sobre este alimento e quais são suas vantagens



Lácteos na saúde humana

• 14 de janeiro, 2026

---

O leite A2 é uma tendência que desperta cada vez mais o interesse dos consumidores. Entenda sobre este tipo de leite, se ele é indicado para intolerância à lactose e suas vantagens baseadas em afirmações da ciência.

### 1) Leite A2 depende da genética da vaca

O leite A2, assim como o leite convencional, é composto por nutrientes, como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais. Porém existe uma diferença na sua principal proteína, chamada de caseína. Existem duas variantes dela: a  $\alpha$ -caseína A1 e a caseína A2.<sup>1</sup> O leite tipo A2 vem de vacas com uma genética que contém apenas a variante da caseína A2.

A produção deste tipo de leite acontece por seleção genética e, para isto acontecer, o produtor necessita realizar um mapeamento genético das vacas. Só assim consegue-se identificar se os animais são aptos a produzir este tipo de leite. As vacas que passaram no teste devem ser separadas e inseminadas artificialmente com sêmen de bois que também têm o genótipo A2A2 (mesma característica genética apontada acima).<sup>4</sup>

### 2) Alternativa para evitar o desconforto após tomar leite

Estudos científicos mostram que o leite A2 é vantajoso, especialmente para pessoas que têm desconforto na barriga após consumir leite de vaca. O leite e seus derivados, como creme de leite, iogurte e leite em pó, garantem nutrientes essenciais à saúde, como cálcio e proteínas. Assim, o leite A2 e seus derivados são uma opção para manter o consumo recomendado de leite. Isto pois, pesquisas apontam que pessoas que tem

sensibilidade durante a digestão da proteína do tipo A1 e consomem leite do tipo A2 sofrem menos com dores de barriga, fezes moles e vontade de ir ao banheiro frequentemente.<sup>1</sup>

Mas, atenção pois, os benefícios do leite A2 são para aqueles que passam mal, mas não são intolerantes à lactose. Você já testou o leite zero lactose e continua com desconforto? Pode ser que resolva esse problema consumindo o leite A2! <sup>3</sup>

### 3) Leite A2 tem lactose

Ele é uma alternativa para quem tem problema com a proteína do leite, que é a responsável pela alergia. Porém não é indicado para quem tem intolerância à lactose, que é a dificuldade em digerir o açúcar do leite de vaca, pois ele também contém lactose. Está na dúvida sobre qual é o melhor tipo de leite para você? Consulte um nutricionista.

### 4) Para saber se o leite é A2, leia o rótulo

Como saber se o leite é do tipo A2 antes de comprar? A ANVISA autorizou a inclusão da informação no rótulo referente ao leite A2 a partir de 2021. O rótulo deste tipo de leite pode conter duas opções de frase:

"Leite produzido a partir de vacas com genótipo A2/A2"

"O leite A2 não promove a formação de BCM-7 (betacasomorfina-7), que pode causar desconforto digestivo".

---

## Referência Bibliográfica

1. BARBOSA, M. G.; SOUZA, A. B.; TAVARES, G. M.; ANTUNES, A. E. C. Leites A1 e A2: revisão sobre seus potenciais efeitos no trato digestório. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 26, p. e019004, 2019. DOI: 10.20396/san.v26i0.8652981. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8652981> . Acesso em: 17 jan. 2022.
2. CORBUCCI, Flávio Sader. Beta-caseína A2 como um diferencial na qualidade do leite. 2017. 23 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Medicina Veterinária) - Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filhos, Faculdade de Medicina Veterinária, 2017. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/11449/15670> 9>.
3. GUANTARIO, Barbara et al. A comprehensive evaluation of the impact of bovine milk containing different beta-casein profiles on gut health of ageing mice. Nutrients, v. 12, n. 7, p. 2147, 2020.
4. MENDES, Mariana Oliveira; DE MORAIS, Murielle Ferreira; RODRIGUES, Jéssica Ferreira. A2A2 milk: Brazilian consumers' opinions and effect on sensory characteristics of Petit Suisse and Minas cheeses. LWT, v. 108, p. 207-213, 2019.