

### Ciência do leite na nutrição esportiva

Confira o que dizem os estudos científicos sobre o consumo do leite após atividades físicas



Nutrição e qualidade de vida

06 de novembro, 2025

Uma alimentação equilibrada e com nutrientes certos é estratégico para momentos antes, durante e após o exercício físico. O principal objetivo do ajuste da alimentação no praticante de exercícios é a otimização de resultados. Os estudos sobre nutrição esportiva são milhares e a intenção deste texto é reforçar as funções do leite neste contexto. <sup>1</sup>

# Leite é uma bebida para o pós-atividade física?

Grande variedade de bebidas são comumente usadas por indivíduos durante e após a atividade física, que vão da água na garrafa às tradicionais bebidas de reposição de carboidratos e eletrólitos. Atualmente, novas bebidas estão sendo consumidas para esta finalidade, como o leite. <sup>2</sup>

Porém no início dos anos 2000, o leite surgiu como fonte de uma ampla gama de proteínas que fornecem nutrição aos novos produtos alimentícios promissores. As proteínas do leite isoladas foram apontadas como ingredientes alimentares naturais e confiáveis com excelente funcionalidade. <sup>3</sup> Isso colocou em relevância a funcionalidade do leite como uma fonte de proteínas de boas qualidades para recuperação e ganho muscular.

Novos estudos demonstram que mesmo o leite e os produtos lácteos in natura, representam uma boa fonte de proteínas, lipídios, aminoácidos, vitaminas e minerais. Os benefícios do leite puro para a saúde têm sido bem estabelecidos e estudados ultimamente. <sup>1,4</sup>

# Bebidas esportivas x leite com baixo teor de gordura

O que fica evidente é que quando se compara o leite com as bebidas esportivas apenas à base de carboidratos, observa-se respostas semelhantes em muitas variáveis fisiológicas durante o exercício. <sup>1</sup>

O leite com baixo teor de gordura tem uma série de características que o torna uma bebida potencialmente eficaz para recuperação pós-atividade física. Em primeiro lugar, contém carboidratos (lactose) em quantidades semelhantes a muitas bebidas esportivas disponíveis comercialmente. <sup>1</sup>

## Papel das proteínas do leite no pós exercício

Estudos demonstraram que o consumo de proteína à base de leite após exercício de força ou resistência é eficaz no aumento da força muscular e em mudanças favoráveis na composição corporal. <sup>5</sup>

Ele contém caseína e proteínas do soro do leite em uma proporção de 3:1, que favorece a digestão e absorção mais lenta dessas proteínas, resultando em elevação lenta das concentrações de aminoácidos no sangue. <sup>1,4</sup>

Outra vantagem é que a proteína do soro do leite também contém uma grande proporção de aminoácidos de cadeia ramificada, que têm um papel integral na síntese do metabolismo muscular e proteínas. <sup>1</sup>

#### Vitaminas e minerais complementando os benefícios do leite

Além disso, o leite também tem o benefício de fornecer nutrientes e vitaminas adicionais que não estão presentes nas bebidas esportivas comerciais e deve ser considerado em uma dieta para indivíduos saudáveis. <sup>1</sup>

Por isso, o leite se tornou esse grande aliado da nutrição esportiva, sendo uma das bebidas pós-atividade física muito recomendada pelos nutricionistas.

### Referência Bibliográfica

- 1. ROY, Brian D. Milk: the new sports drink? A Review. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 5, n. 15, p. 1 6, 2008.
- 2. SPACCAROTELLA, Kim J.; ANDZEL, Walter D. Building a beverage for recovery from endurance activity: a review. The Journal of Strength and Conditioning Research, v. 25, n. 11, p. 3198 3204, 2011. Disponível em: <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21993044/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21993044/</a>. Acesso em 13/04/2022.
- 3. HUFFMAN, Lee M.; HARPER, James W. Maximizing the Value of Milk Through Separation Technologies. J Dairy Sci, v. 82, p. 2238 2244, 1999. Disponível em:

https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0022030299754718?token=B6CBD622983E145DFEE4523B306446EC251128DCEC41east-1&originCreation=20220425204644 . Acesso em: 19/04/2022.

- 4. Alcantara, Juan M. A. et al. Impact of cow's milk intake on exercise performance and recovery of muscle function: a systematic review. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 16, n.22, p. 1-11, 2019. Disponível em: https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-019-0288-5. Acesso em: 19/04/2022.
- 5. Academy of nutrition and dietetics dietitians of Canad. American College of Sports Medicine. Nutrition and Athletic Performance. Official Journal of the American College of Sports Medicine. Special Communications, p. 543 568, 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26891166/ . Acesso em: 13/04/2022.