Piracanjuba®
Health & Nutrition

Quando é recomendado evitar o consumo de lácteos?

Entenda aqui quando é necessário excluir ou controlar o consumo do leite e seus derivados

Lácteos na saúde humana

- 27 de setembro, 2022

Certamente no dia a dia do consultório, alguma dessas perguntas já foi feita pelos seus pacientes:

"Dr(a), leite faz mal à saúde?"

"Tomar leite todo dia faz mal?"

"Leite faz mal para o intestino?"

"Mas afinal, o leite é prejudicial?"

Essas e outras tantas dúvidas rondam a cabeça dos pacientes quando o assunto é leite e saúde, não é mesmo? Não é por menos – afinal, uma verdadeira enxurrada de informações (nem sempre verídicas!) vem sendo divulgada nos últimos tempos.

Mas vamos aos fatos: o leite e seus derivados são alimentos que contêm nutrientes importantes para a população saudável, mas que devem ser consumidos com moderação, ou até mesmo excluídos, da alimentação de uma parcela de pessoas, como por exemplo, as alérgicas à proteína do leite e intolerantes à lactose.

Entenda aqui cada um desses casos, e as recomendações para o consumo de lácteos:

A importância do leite e seus derivados

Antes de tudo, é preciso entender qual a contribuição que o leite e seus derivados – como queijos e iogurtes - podem trazer à saúde humana.

Um dos minerais mais presentes neste grupo de alimentos é o cálcio. Esse mineral é fundamental para a saúde de ossos e dentes desde a infância, quando é essencial para o crescimento e desenvolvimento, até a melhor idade, quando as perdas desse mineral precisam ser repostas, com o objetivo de manter a densidade óssea, evitando assim quadros como a osteoporose. [1]

De acordo com a FAO, o leite é o principal alimento fonte de cálcio para a nutrição humana. [2]

Os lácteos ainda podem ser considerados excelentes fontes de:

- **Riboflavina (vitamina B2)** : vitamina que contribui para o metabolismo energético e para o transporte e metabolismo de ferro no organismo [3]

- **Vitamina A** : desempenha inúmeras funções no corpo humano, tais como: manutenção e integridade dos processos visuais, síntese de hormônios, contribuição para o crescimento e desenvolvimento, função antioxidante e auxílio para o funcionamento adequado do sistema imune. [4]

Além de vitaminas e minerais, os leite, queijos e iogurtes apresentam um perfil proteico interessante, contemplando todos os aminoácidos essenciais em quantidades significativas. [5]

Assim, é possível notar que o leite e seus derivados apresentam uma composição nutricional de extrema importância para a saúde humana. No entanto, existem condições de saúde que requerem um consumo controlado (ou mesmo a exclusão total) desse tipo de alimentos. Dentre esses casos estão os intolerantes à lactose e os alérgicos à proteína do leite de vaca, cujos sintomas serão detalhados a seguir.

Intolerância à lactose x alergia à proteína do leite de vaca

A intolerância à lactose é uma condição que afeta cerca de 75% pessoas ao redor do mundo, sendo caracterizada pela dificuldade em metabolizar a lactose (açúcar naturalmente presente no leite) devido a uma deficiência (baixa ou total) na produção da enzima lactase. [6]

Já a alergia à proteína do leite de vaca atinge o sistema imune, desencadeando uma série de mecanismos de ação contra o antígeno – neste caso, as proteínas do leite de vaca, tais como caseína, soroalbumina e imunoglobulina. [6]

Abaixo seguem os sintomas mais comuns de cada uma dessas condições: [6]

Sintomas intolerância à lactose	Sintomas alergia à proteína do leite
• Distensão abdominal • Gases • Diarreia	• Náuseas • Vômito • Dores abdominais • Diarreia

Quais as recomendações para pessoas que precisam controlar o consumo de lácteos?

De forma geral, os intolerantes à lactose não precisam excluir leite e seus derivados da alimentação. É possível consumi-los em quantidades controladas, e que devem ser estipuladas junto a um profissional da saúde, que por sua vez deve se atentar às variações individuais.6 De acordo com diferentes estudos sobre o assunto, uma ingestão de lactose que varie entre 0,5 a 7,0g por dia parece ser bem tolerada por esta população. [7]

Para pessoas alérgicas à proteína do leite de vaca, a recomendação é de que o leite e seus derivados sejam excluídos da alimentação, com o objetivo de preservar a função da barreira intestinal, evitando-se assim respostas do sistema imune decorrentes da presença da proteína do leite de vaca. [6]

Alternativas ao leite e derivados

Mesmo com consumo controlado ou mesmo com a exclusão de lácteos da dieta, é possível fazer com que o paciente atinja a recomendação diária de nutrientes presentes no leite e seus derivados.

Isso porque existem atualmente no mercado diferentes opções de produtos que podem ser consumidos por quem segue uma dieta com restrição ao consumo desses alimentos, tais como:

Tipo de produto	O que são?	Quem pode consumir?
Zero Lactose	Produtos que contêm a enzima lactase, portanto têm a lactose já quebrada, não gerando efeitos colaterais	Intolerantes à lactose
Plant-based	Produtos feitos à base de arroz, castanhas, aveia, coco, entre outros alimentos de origem vegetal	Intolerantes à lactose Alérgicos à proteína do leite de vaca

É importante ressaltar que a exclusão ou redução no consumo de lácteos para indivíduos que não tenham condições especiais de saúde (como intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca) não oferece benefícios ao paciente, não sendo recomendada inclusive por sociedades médicas. [8]

Por fim, é preciso salientar que o acompanhamento médico e/ou nutricional é essencial para que haja um controle eficaz dos sintomas, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida ao paciente.

Referência Bibliográfica

1. International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil). Cálcio. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. 2ª ed. 2014. Disponível em: https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/Fasci%CC%81culo-1-Seg-Edic%CC%A7a%CC%83o-Ca%CC%81lcio.pdf . Acesso em Setembro/22.

2. FAO. Food and Agriculture Organization. Milk and dairy products in human nutrition. Rome; 2013.

3. International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil). Vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, biotina e ácido pantotênico). Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. 2009. Disponível em: https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/09-Complexo-B.pdf . Acesso em Setembro/22.

4. International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil). Vitamina A. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes. 2009. Disponível em: https://ilsi.org/brasil/wp-content/uploads/sites/9/2016/05/12-Vitamina-A.pdf . Acesso em Setembro/22.

5. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro. Disponível em: http://www.sban.org.br/uploads/DocumentosTecnicos20200213042544.pdf . Acesso em Setembro/22.

6. Gasparin FSR, Teles JM, Araújo SC. Alergia à proteína do leite de vaca versus intolerância à lactose: as diferenças e semelhanças. Revista Saúde e Pesquisa. 2010; 3(1): 107-114.

7. Batista RAB, Assunção DCB, Penaforte FRO, Japur CC. Lactose em alimentos industrializados: avaliação da disponibilidade da informação de quantidade. Ciência & Saúde Coletiva. 2018; 23(12): 4119-4128.

8. Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) da 3ª região (SP,MS). Parecer Técnico: Restrição ao consumo de leite. Disponível em: https://nutritotal.com.br/pro/wp-content/uploads/sites/3/2014/06/350-

ParecerCRNLeite.pdf . Acesso em Setembro/22.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.