

Beneficios do consumo de leite

23 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 sg

O leite é un dos alimentos de orixe animal máis valorado da nosa sociedade. O elevado contido en nutrientes proporciona efectos beneficiosos para a saúde ao longo da vida e particularmente nas primeiras etapas de crecemento e desenvolvemento. Os produtos lácteos destacan polo seu elevado contido en proteínas de alto valor biolóxico e por ser fonte de calcio e de distintas vitaminas. Nos países onde o consumo de leite foi tradicionalmente alto, como o caso de Galicia, constitúe a principal fonte de calcio da dieta.

É un dos alimentos de orixe animal máis valorado da nosa sociedade. O elevado contido en nutrientes proporciona efectos beneficiosos para a saúde ao longo da vida e particularmente nas primeiras etapas de crecemento e desenvolvemento. Os produtos lácteos destacan polo seu elevado contido en proteínas de alto valor biolóxico e por ser fonte de calcio e de distintas vitaminas. Nos países donde o consumo de leite foi tradicionalmente alto, como o caso de Galicia, constitúe a principal fonte de calcio da dieta.



Algúns aspectos de interese:

- O leite achega unha cantidade importante de **proteínas de elevado valor biolóxico**. Ademais, o seu contido no aminoácido lisina é un complemento perfecto para asociar cos cereais, particularmente deficientes neste elemento, aumentando o valor total da proteína ingerida. Actualmente, tamén se descubriron novas propiedades das proteínas lácteas con relación a certo efecto hipotensor, a propiedades antimicrobianas ou como substratos da proteína muscular.
- A **lactosa** é o principal hidrato de carbono presente no leite. Como a caseína, a lactosa parece ter un efecto favorecedor da absorción de calcio, particularmente en persoas con absorción comprometida. Tamén se asociou con certo efecto promotor da flora intestinal nos nenos alimentados con lactación materna, actuando como protectores da mucosa intestinal fronte ao ataque de microorganismos.
- O leite e os produtos lácteos foron considerados na década actual como un alimento para limitar pola posible relación co contido en graxas saturadas e colesterol. Hoxe moitas destas afirmacións están a levarse a revisión e os datos non son tan concluíntes como se describiron anteriormente. De feito, a graxa láctea ten un contido elevado de ácidos graxos de fácil absorción, constitúen unha fonte de enerxía inmediata e presentan unha baixa tendencia a ser almacenados no tecido adiposo. Ademais, está en estudo a asociación doutros constituíntes graxos do leite con importantes efectos beneficiosos para a saúde (metabólicos, antimicrobianos, antivirais, etc).
- A fracción **graxa dos lácteos** ten tamén importancia por ser o vehículo doutros nutrientes, como as vitaminas liposolubles, especialmente A, E e D. Tamén son unha boa fonte de Riboflavina (vitamina B2) importante para o crecemento, e Vitamina B12, ademais de achegar outras cantidades de Niacina (Vitamina B3), especialmente a partir do seu precursor, o triptófano. As vitaminas liposolubles están bastante reducidas nos produtos lácteos baixos en graxa. É por isto polo que o leite fortificouse en moitas ocasións con vitamina A e D. O tratamento térmico do leite pode minguar o contido dalgunhas vitaminas. Con todo, nos leites fermentados pode ser mesmo superior, xa que as bacterias poden sintetizalas de novo.
- Os alimentos de orixe lácteo conteñen **minerais** como o calcio, o fósforo, o magnesio, o cinc e o potasio.
- O **calcio** é imprescindible para o crecemento e desenvolvemento nas primeiras etapas da vida, para alcanzar unha óptima saúde do esqueleto ao longo de todo o ciclo vital e para conseguir unha maior densidade mineral ósea na idade avanzada.

Recentemente, o World Cancer Research Found e o American Institute for Cancer Research afirmaban que o consumo habitual de leite ten un efecto protector fronte ao cancro colorectal (evidencia probable) e fronte ao cancro de vexiga (evidencia limitada).

Os efectos para a saúde do leite son o resultado da interacción de todos os seus nutrientes, e van máis alá da simple suma de efectos individuais.

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primer ano de vida
Infancia
Adolescencia
Familia

Alimentación saudable

Actividade física
Prevención de adiccións
Benestar emocional

Recursos

Gastas pista
REGAPS

A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020