

## Cientistas Alertam para o Risco de Substituir o Leite de Vaca por Bebidas Alternativas

O Observatório dos Mercados Agrícolas e Importações Agro-Alimentares tem como uma das suas funções, "estar atento", isto é observar no seu âmbito de acção, o que se passa ao nível da sociedade e agir, promovendo o debate de forma isenta e independente.

Nessa sequência promoveu na passada Quarta-feira, dia 13 de Janeiro, o Seminário sobre o Consumo de Leite e lacticínios, o que pode estar mudar, factos, mitos e enganos.

Dado o interesse, actualidade e importância do tema e dos especialistas envolvidos, decidiu o Observatório tornar públicas as principais conclusões deste seminário, que contou com mais de 200 participantes, oriundos de diversas áreas de formação, desde a medicina, passando pela nutrição, até à produção e ao consumo.

O sector do leite está a atravessar uma crise muito grave, que poderá estar relacionada sobretudo com a cessação do regime de quotas leiteiras na União Europeia em Março de 2015 e o prolongamento do embargo russo aos produtos agro-alimentares comunitários, que provocaram um desajustamento estrutural entre a oferta e a procura, que urge corrigir através de políticas públicas a nível comunitário e nacional.

Por outro lado, verifica-se em Portugal uma situação paradoxal. Apesar de sermos excedentários na produção de leite em natureza, verificou-se que entre Janeiro e Outubro de 2015, Portugal importou 403 milhões de euros de produtos lácteos, sendo o défice da balança comercial do leite e lácteos de -181,84 milhões de euros.

Em Portugal, a cadeia de valor dos lácteos caracteriza-se também pelos baixos preços praticados ao consumidor, em consequência dos rendimentos disponíveis das famílias, mas também de práticas comerciais que frequentemente desvalorizam o leite e os produtos lácteos e os colocam na categoria de meras comodidades, ignorando todo o trabalho envolvido na produção. Tal resulta numa cadeia de valor muito curta em termos nominais, facto que dificulta a remuneração adequada da matéria-prima junto dos produtores de leite.

Num país com uma taxa de desemprego muito elevado, que se cifrava em 11,9% no 3º trimestre de 2015, a diminuição do consumo de leite é preocupante, pois contribui para aumentar essa taxa de desemprego.

Está também a registar-se uma certa tendência para preferir as marcas de fabricantes em detrimento das marcas de distribuição.

Regista-se que os portugueses têm como prioridade também os produtos adequados a um estilo de vida saudável (41%), produtos com ingredientes naturais (31%) e produtos que cuidem do ambiente (26%) e também se constata que há uma crescente preocupação com a saúde.

Verifica-se que todas as áreas de negócio recuperaram excepto os lacticínios que desceram em 3% assiste-se que em lacticínios e produtos de pequeno-almoço é o leite que mais perde (-12%), incidindo sobre o leite normal.

Por outro lado, verifica-se que a redução do consumo em leite é maior nos lares mais jovens e de classe média e média-baixa.

Sobre o Mito: O Leite Faz Mal? É ou não verdadeiro?

Rico em nutrientes indispensáveis, como proteínas, cálcio, fósforo, zinco, vitamina A, B2, B12 e D.

Deve consumir-se diariamente 2 a 3 porções de lacticínios (leite, iogurtes e queijo), o que muitas pessoas não respeitam. Durante o crescimento, a gravidez e após os 60 anos a dose deve ser reforçada.

A indústria tem aumentado a oferta de produtos sem lactose e outros, adequados às exigências e necessidades dos consumidores. Há cada vez mais marcas e maior variedade de produtos, mas o preço também é mais elevado: comprá-los pode significar pagar o dobro face aos tradicionais.

O leite tem naturalmente presente na sua composição cálcio, vitamina A, D, B12, B2, e minerais. Ao invés das bebidas vegetais que só tem estes nutrientes se lhes forem adicionados.

Sobre o consumo da soja, tem sido estudado o efeito das isoflavonas cuja soja contem a maior quantidade, e a avaliação de risco em tumores hormono-dependentes e sobre a actividade da tiroide, sobretudo nas mulheres depois da menopausa, cujas conclusões foram: “Não somos favoráveis ao consumo de isoflavonas pelas portuguesas de etnia caucasiana, face aos dados de avaliação de risco disponíveis. O mesmo é referido nas recomendações dos organismos regulamentares da Europa como a European Food Safety Authority (EFSA) e referenciado nos Estados Unidos da América, pelo Departamento de Saúde, para a mesma população.

No que concerne à recomendação da toma de suplementos alimentares em doentes com história de cancro da mamã, ovário ou útero, isso é ainda mais relevante dado o facto de não haver prova de segurança nesta mesma população e as diferentes genéticas face às Asiáticas serem importantes para o impacto deste consumo.

O risco da ligação das isoflavonas aos receptores alfa dos estrogénios, tanto na mama como no endométrio, pode induzir estimulação celular o que não está devidamente avaliado na população europeia, predominantemente caucasiana, e pode conduzir a efeitos secundários graves.

Segundo a Organização Mundial de Saúde qualquer produto natural que se destine ao tratamento e/ou prevenção de qualquer situação relativa à saúde deve apresentar prova de eficácia e segurança para a população a que se destina. Neste caso, as isoflavonas existentes na soja, ou em algum dos outros produtos referidos, não pertencem à Medicina Tradicional Portuguesa nem ao plano alimentar normal, pelo que devem ter uma avaliação de segurança relativamente ao impacto a curto, médio e longo prazo. Os resultados são escassos e muitas vezes controversos o que não assegura o consumo continuado sem risco. Por outro lado, os potenciais efeitos secundários são suficientemente perigosos em relação a um benefício que ainda não foi provado.

O leite é um alimento completo para o bebé. No entanto também se pode dizer que preenche grande parte das necessidades do adulto.

Algumas vozes que falam contra o leite dizem que, nos outros animais, nenhum mamífero adulto recorre ao leite como alimento. Esse é um raciocínio simplista. A verdade é que nenhum dos outros mamíferos (salvo os animais domésticos) foi capaz de, através de melhores condições sanitárias e de combate às infecções através dos antibióticos, aumentar a esperança de vida como o fez o ser humano. Em Portugal, há um século, a esperança de vida era metade da actual. Com esse panorama, o

problema da osteoporose da segunda metade da vida actual, quase não existia. Morria-se antes de tuberculose, pneumonias, “febres intestinais”. E a verdade é que, sobretudo nos centros urbanos, o leite era um bem escasso, que se reservava para as crianças, se e quando possível.

O leite contém duas substâncias muito importantes para a vida - as proteínas, o cálcio e as vitaminas para que seja correctamente absorvido. Tudo de uma forma natural. As proteínas fazem parte da estrutura do nosso corpo, são o cimento, os tijolos. As proteínas de origem animal, como é o caso das do leite, são completas em aminoácidos essenciais, ou seja aqueles que o nosso corpo não consegue sintetizar por si próprio e tem que ir buscar à alimentação. Em relação ao cálcio é o alimento mais rico. Claro que há outros alimentos que contêm cálcio, como a couve-galega mas temos que comer 100 gr de couve-galega cozida e bem escorrida para obtermos a mesma quantidade de cálcio ou um pouco menos do que com 1 copo de leite. E é complicado andarmos a comer couve-galega três vezes por dia, ao passo que é fácil ingerir lacticínios três vezes por dia. O leite tem ainda fósforo, magnésio e potássio.

É importante notar que em relação a estas substâncias - proteínas, cálcio, fósforo e magnésio - o conteúdo é o mesmo no leite gordo, meio-gordo ou magro. Estes só diferem na percentagem de gordura.

Esta possibilidade de ingerir leite meio gordo ou magro, mantendo as suas qualidades nutricionais faz do leite e do iogurte alimentos excelentes para um regime de emagrecimento, pois são alimentos com pouca densidade calórica e ideais para os lanches ou snacks intercalares. O facto de terem hidratos de carbono em pequena quantidade e poderem ser produzidos com pouca ou quase nenhuma gordura, faz do leite e dos iogurtes alimentos com muito valor nutritivo, mas baixos em calorias. Por outro lado dão saciedade e não provocam fome de ressaca uma hora a hora e meia depois, como acontece com os alimentos que sendo ricos em açúcar resultam num pico glicémico alto.

Intolerância ao leite?

Coloca-se também o problema da moda da “intolerância” ao leite que passou a ser epidemia... Ora só tem intolerância ao leite quem não tiver uma enzima, que é a lactase, para desdobrar a lactose, o açúcar do leite. Na origem dos povos que foram migrando na Europa e no mundo houve os que se dedicaram ao pastoreio, enquanto outros ainda viviam da caça, da pesca e da colheita de frutos e sementes. Os povos do pastoreio foram sendo seleccionados como bons aproveitadores de leite e portanto portadores da lactase. Entre os outros essa selecção não se deu nem foi necessária. E os povos foram-se misturando ... Por isso alguns seres humanos ainda não têm lactase

suficiente e por isso têm intolerância à lactose. É fácil saber se há intolerância porque há um teste que se realiza, idêntico ao da tolerância à glicose para ver se uma pessoa é diabética. E assim se tiram dúvidas, e modas... E para quem tem mesmo intolerância à lactose, pode recorrer aos iogurtes, porque nesses a lactose transforma-se em ácido láctico e deixa de estar presente. O que não podemos é deixar substituir o leite por líquidos a imitar leite. A bem da nossa saúde.

A produção do nosso leite e derivados nacionais deve ser incentivada.

E devemos estar atentos em relação ao Tratado Transatlântico (TTIP). Vêm aí produtos dos EUA que irão abafar a nossa pequena economia.