

# Gordura do leite e saúde: o que as evidências científicas recentes nos dizem?

INDÚSTRIA  
EM 18/09/2019



*Autores do artigo\**

*Marco Antônio Sundfeld da Gama, Pesquisador da Embrapa Gado de Leite e coordenador do subcomitê brasileiro de Nutrição e Saúde da FIL-IDF*

*Rosemar Antoniassi, Pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos e membro do subcomitê brasileiro de Nutrição e Saúde da FIL-IDF*

Muito provavelmente você, leitor, já vivenciou ou escutou de alguém o seguinte relato: preocupado com a saúde, um indivíduo leva os resultados do seu exame de sangue a um cardiologista, endocrinologista ou nutricionista. Os resultados mostram **valores de colesterol total e colesterol-LDL** acima do limite considerado desejável e, além disso, o paciente apresenta sobrepeso. Diante desse quadro, o médico ou nutricionista recomenda, entre outras coisas, uma **dieta com pouca gordura**, especialmente as saturadas, encontradas predominantemente em alimentos de origem animal. Se o indivíduo tiver o hábito de consumir leite e produtos lácteos, o mesmo será orientado a optar pelas versões **"low fat"** ou **"fat free"** e, no caso da manteiga, a eliminá-la da dieta.

Essas recomendações dietéticas, tão comuns entre os profissionais da área de saúde, se baseiam fundamentalmente em duas premissas. A primeira é a de que a **ingestão de gordura saturada eleva a concentração de colesterol total e colesterol-LDL** no sangue, o que por sua vez aumenta o risco de eventos (ex: infarto do miocárdio, AVC [acidente vascular cerebral]) e de morte por doenças cardiovasculares.

A segunda premissa é a de que a **obesidade é meramente uma questão de balanço energético**, ou seja, um indivíduo engorda simplesmente porque consome mais calorias do que gasta. Como a gordura apresenta mais do que o dobro da energia dos carboidratos e das proteínas (9 kcal/g vs. 4 kcal/g), uma dieta com baixo teor de gordura reduziria o risco de sobrepeso ou obesidade por limitar a ingestão calórica. Essa premissa é ainda reforçada pela mensagem, amplamente difundida, de que você é o que você come. Em outras palavras: a gordura engorda.

Essas duas premissas são corroboradas pelas evidências científicas recentes a ponto de justificar as recomendações de se evitar o consumo de leite e produtos lácteos com teores regulares de gordura para reduzir o risco de obesidade e a mortalidade por doenças cardiovasculares?

Uma **série de meta-análises de estudos prospectivos e de intervenção dietética** (ensaios clínicos controlados) publicadas na última década têm mostrado que **a ingestão de leite e produtos lácteos com teores regulares de gordura não está associada a um maior risco de doenças cardiovasculares, com evidências crescentes apontando ainda para um menor risco de obesidade, síndrome metabólica e diabetes do tipo 2.**

