

» TATIANA SABADINI

Quer emagrecer? Tome leite. É o que os cientistas norte-americanos e canadenses comprovaram com duas pesquisas. O principal nutriente da bebida, o cálcio, além de ajudar a fortalecer a nossa estrutura óssea, ativa o metabolismo; as proteínas, por sua vez, são grandes aliadas no aumento da massa muscular de atletas. O mesmo vale para os laticínios, principalmente queijos de consistência firme e iogurte. De nada adianta, contudo, se esbaldar com litros e mais litros de leite: os especialistas alertam que ele deve ser o coadjuvante em uma dieta saudável e rica em vitaminas.

O nutrólogo norte-americano Michael B. Zemel, diretor do Instituto de Nutrição da Universidade do Tennessee, estudou as propriedades dos laticínios durante anos. Em seus estudos, ele descobriu que o cálcio contribui para 40% no que ele chama de “efeitos antiobesidade”. Tudo porque o corpo responde rapidamente à falta de cálcio no organismo e, para reter melhor a pequena quantidade do nutriente que está sendo ingerida, hormônios são liberados para trabalhar a nosso favor. Um deles é o calcitrol, que estimula o armazenamento de gordura e limita a utilização da gordura. “Quando nós aumentamos o nosso consumo de cálcio, inibimos a liberação de calcitrol e, consequentemente, armazenamos menos gordura, que será utilizada para nos dar energia”, explicou ao Correio o especialista.

A falta de cálcio traz consequências ainda piores para a saúde. O hormônio liberado pelo organismo em decorrência dessa ausência também estimula algumas enzimas no tecido adiposo visceral, localizada na temida barriguinha. O resultado é mais acúmulo de gordura nessa região. Segundo o médico norte-americano, isso pode ser perigoso, principalmente para quem tem doenças cardiovasculares e diabetes.

O leite é a principal fonte de cálcio na alimentação e tem outros nutrientes importantes, como proteínas, fósforo e vitamina D. “É um alimento que deveria fazer parte da dieta de todo mundo. E o diferencial é que ele também tem lactose (carboidrato), que aumenta a absorção de cálcio do organismo e, com isso, estimula a queima de gordura no organismo e previne o aumento de peso”, afirma Laís Cruz, nutricionista da consultoria RG Nutri.

Três porções

Além do cálcio, os laticínios têm outros componentes com efeito emagrecedor. Entre eles, o aminoácido leucina, que estimula a síntese da proteína muscular. “Nós também descobrimos que ele não só consegue inibir o armazenamento de gordura no tecido como queima a gordura do músculo”, revela Zemel. Os derivados do leite têm aminoácidos chamados de peptídeos, que causam um efeito no metabolismo para que a gordura não seja armazenada, e sim transformada em energia.

Os cientistas norte-americanos descobriram que, para conseguir ter todos esses benefícios do leite no organismo, é preciso comer três porções de laticínios por dia. Cada porção deve ter 224 gramas de leite ou iogurte ou 42 gramas de queijo, do tipo cheddar ou muçarela. “Minha recomendação é que pelo menos uma ou duas porções sejam de iogurte ou leite, porque elas contêm mais proteínas do que o queijo”, aconselha Zemel.

Para Laís Cruz, o ideal é que uma pessoa ingira entre 1.000mg e 1.200mg de cálcio por dia, o equivalente a quatro copos de leite de 280 mg. O valor e os nutrientes variam de acordo com o tipo da bebida: desnatado, semidesnatado e integral. “A diferença de cada um está nos índices de gordura. O integral tem mais vitamina D, proteínas e lactose na sua composição, mas a pessoa é que deve avaliar qual é a bebida mais interessante para ela. Quem tem colesterol alto, por exem-

plo, deve dar preferência ao desnatado”, diz.

Uma dieta rica em laticínios pode melhorar o funcionamento do metabolismo, mas não é preciso ir aos extremos. Os especialistas afirmam que o efeito só será percebido se os derivados do leite forem introduzidos em uma alimentação rica em vegetais, frutas e longe de gorduras. “É muito importante salientar que os laticínios devem substituir outros alimentos em uma dieta saudável e não serem acrescentados a ela, porque isso resultaria em um consumo muito alto de caloria”, afirma Zemel. Para a nutricionista brasileira,

não existe fórmula pronta: para emagrecer, é preciso investir em saúde. “O leite deve ser um aliado e incluído no nosso dia a dia como fonte rica em nutrientes.”

Massa muscular

As proteínas do leite são as grandes responsáveis pelo aumento de massa muscular para quem faz exercícios regularmente. O leite tem duas proteínas de alta qualidade, a caseína e a proteína do soro do leite, mais conhecida como whey. Foi por isso que o professor de fisiologia e coordenador do grupo de pesquisa sobre o Exercício do Meta-

bolismo da Universidade de McMaster, no Canadá, resolveu testar as propriedades do leite aliadas ao exercício. “Se qualquer proteína fosse incentivar o ganho de massa muscular, então seria uma dessas substâncias ou até mesmo as duas; portanto, o leite foi a escolha mais lógica para começar o nosso estudo”, conta.

Foram selecionados 56 voluntários, entre 18 e 30 anos, que foram separados em três grupos. Durante 12 semanas, cinco vezes por semana, eles participaram de um treino de musculação intenso. Depois do exercício, um grupo de participantes bebia dois copos de leite;

o outro, consumia 700ml de uma bebida feita com soja — e com a mesma quantidade de proteínas; e o terceiro grupo tomava a mesma medida de uma bebida feita com carboidratos. Os resultados mostraram que o grupo que bebeu leite perdeu 1kg de massa gordurosa; os que ingeriram carboidrato, 500g; e os que consumiram a bebida de soja não perderam peso.

Os bebedores de leite também tiveram 40% a mais de ganho de massa muscular do que o segundo grupo, e 63% a mais que o terceiro grupo. Para o leite fazer diferença, os pesquisadores canadenses acredi-

tam que é necessário tomar 500ml de uma vez só, logo depois de fazer o exercício. O mesmo pode ser feito com outros produtos derivados do leite. “Como o leite consegue queimar gordura ainda é um mistério. O mais provável é que seja a combinação de aminoácidos específicos presentes na proteína, leucina, vitamina D e cálcio”, afirma Phillips.

www.correio braziliense.com.br


Confira quatro receitas saudáveis para incluir o leite na alimentação

Coadjuvante de luxo

Estudos feitos nos EUA e no Canadá revelam como o leite e seus derivados podem ajudar as pessoas a emagrecer e a ganhar massa muscular. Pesquisadores, porém, ressaltam que não basta consumir litros da bebida: é necessário manter uma dieta saudável

Para fazer a diferença

O leite é uma bebida rica em lipídios, carboidratos, proteínas, sais minerais e vitaminas. A água é o componente mais presente — aproximadamente 87%. Confira o que há no leite que pode fazer diferença na sua dieta:

Caseína e proteína whey

Os dois nutrientes são ótimos para quem faz atividades físicas, segundo testes feitos no Canadá, pois ajudam o organismo a queimar a massa gorda e ter aumento de massa muscular. Quanto maior a percentagem de gordura no leite, maior será a quantidade de proteína encontrada

Lactose

Fonte de energia, é o principal carboidrato do leite. A substância ajuda o organismo a absorver melhor o cálcio

Cálcio

O leite é a melhor fonte do nutriente na alimentação. Além de ajudar a manter a integridade da estrutura óssea, também estimula a queima de gordura no corpo. Quando o consumo de cálcio é baixo, o organismo libera um hormônio que comanda o armazenamento de gordura

