

## **O leite tem maior densidade nutricional do que as bebidas vegetais**

**O leite de vaca tem compostos bioativos que desempenham um papel crucial sobre a microbiota. Quem dera fosse um debate estéril. Muitas vezes não se trata de determinar se o leite de vaca é melhor do que as bebidas vegetais, dependendo de nossos gostos ou intolerâncias.**

Contudo, se entramos nas comparações, que podem ser odiosas, não é possível negar quem ganha, claramente, em matéria de saúde.

“O que é melhor para a saúde? É o leite de vaca. Um artigo esclarece os pontos-chaves”, explica Saúl Sánchez, diplomado em nutrição humana e dietética com especialização em nutrição esportiva e nutrigenômica, referindo-se a uma recente pesquisa publicada na revista científica *Nutrients*.

“Em primeiro lugar, o leite de vaca conta com compostos bioativos que desempenham papéis cruciais sobre a microbiota. Seu consumo favorece a produção de ácidos graxos anti-inflamatórios de cadeia curta. Também proporcionam a proliferação de organismos como bifidobactérias, lactobacilos, *akkermansia*, *Lachnospiraceae* ou *blautia*. Até populações de bactérias nocivas como *Erysipelotrichaceae*, *desulfovibrionaceae* ou *Clostridium perfringens* declinam”, afirma o especialista.

Ainda que as bebidas vegetais possam provocar o crescimento de organismos positivos como bifidobactéria ou *blautia*, também aumentam a presença de patógenos como *Enterobacteriaceae*, *Salmonella* e *Fusobacterium*”, acrescentou.

De qualquer forma, ainda que o leite de vaca, sobretudo o integral, seja uma melhor opção, Saúl Sánchez destaca outros leites animais que provocam um efeito positivo “maior” que o do leite de vaca. “Falamos do leite de cabra, por exemplo. Os lactobacilos aumentam muito depois do seu consumo e com isso a produção de metabólitos anti-inflamatórios ou com função imunológica”, explica o nutricionista.

“Adiciona-se a tudo isto o fato dos leites animais terem uma densidade nutricional maior que as bebidas vegetais. Apresentam mais proteínas de alto valor biológico, manteiga de qualidade e minerais. São alimentos muito mais completos”.

## **Sobram motivos para beber leite**

“Resumindo, o leite de vaca é um produto melhor do que as bebidas vegetais em quase todos os contextos. Maior densidade nutricional, impacto benéfico para a microbiota, facilita a recuperação muscular após exercício intenso... E a ciência desmente o mito de que o leite seja inflamatório, já que os ensaios clínicos não conseguiram demonstrar um aumento nas interleucinas após a ingestão. Nem a caseína faz mal à saúde”, afirma o especialista.

“Agora, é verdade que certas pessoas são intolerantes à lactose e o leite não é uma boa opção. Nestes casos as bebidas vegetais saem ganhando”, esclarece o nutricionista.

Então, se a intolerância à lactose não constitui um problema para você, o leite de vaca – ou de cabra – é um alimento mais completo do que as bebidas vegetais, seja consumido no café da manhã ou usado em algum shake junto com suplementos como o whey protein. É verdade que será sempre melhor se as vacas forem alimentadas em pastagens, mas em qualquer cenário é melhor para a saúde, do que as alternativas vegetais.

[Acesse a matéria na íntegra](#)