

Da fazenda aos ossos fortes: como os laticínios australianos fazem a diferença

Na Dairy Australia, temos orgulho de dar apoio à indústria que alimenta a nação e contribui para a saúde mundial.

Como nutricionista, gasto muito do meu tempo procurando as evidências sobre o impacto dos produtos de nossos agricultores, na saúde. E a ciência continua demonstrando que os lácteos são essenciais para a formação e manutenção de ossos sólidos.

Por ocasião da Semana de Ações por Ossos Sadios (Healthy Bones Action Week), celebramos o papel dos produtos lácteos australianos que ajudam as pessoas de mais idade, contribuindo para que elas tenham uma vida mais independente.

Um dos projetos de maior impacto foi o ensaio sobre fraturas, um estudo randomizado controlado inédito no mundo demonstrando que o aumento do consumo de produtos lácteos por idosos residentes em casas de retiro reduz fraturas e quedas.

Durante dois anos, 30 instituições de idosos em Victoria mantiveram os mesmos hábitos, enquanto outras 30 adicionaram à dieta de seus residentes, duas ou três porções a mais de leite, queijo e iogurtes por dia.

Os resultados foram formidáveis.

As pessoas que aumentaram o consumo de produtos lácteos reduziram em 33% o número total de fraturas; 46% as fraturas de quadril e houve 11% menos quedas.

Essas descobertas foram compartilhadas com os profissionais de saúde do país e do mundo, governantes, cuidadores de idosos e consumidores, posicionando o setor lácteo australiano com práticas simples baseadas em alimentos que contribuem para um envelhecimento saudável.

Mas ossos saudáveis não é uma questão somente de pessoas mais velhas. O pico da densidade óssea ocorre no final anos vinte, e a

partir de então, é necessária a manutenção do que foi construído. Os lácteos possuem um perfil nutricional único com cálcio, proteínas de alta qualidade, fósforo, zinco, potássio, magnésio e vitaminas A e B12, importantes em qualquer idade. A matriz láctea faz com que esses nutrientes trabalhem juntos, de uma forma que os suplementos ou alternativas enriquecidas não conseguem replicar.

A Semana de Ações para Ossos Saudáveis deste ano é especialmente focado nas mulheres da chamada “geração sanduíche”, aquelas que equilibram o cuidado com os filhos e os pais idosos.

A mensagem é clara: **autocuidado não é egoísmo**. Existem três ações simples que contribuem para a saúde dos ossos em qualquer idade:

- **Ingerir todos os dias** – leite, queijo e iogurte para obter cálcio e proteína.
- **Movimentar-se regularmente** – atividades que exigem força como caminhada, jardinagem ou mesmo trabalhos agrícolas reforçam a solidificação dos ossos.
- **Tomar sol com segurança** – uma forma de obter a vitamina D que seu corpo precisa para absorver o cálcio.

Para nossos agricultores, essa mensagem contém um significado mais profundo – Os produtos lácteos que eles produzem não são somente alimento: são fundamentos de uma boa saúde a vida toda. O trabalho deles sustenta a ciência e a nutrição.

Através da pesquisa e educação, a Dairy Australia está orgulhosa de difundir esta história em alto e bom som, apoiada em evidências de nível internacional.

Ossos saudáveis são construídos por meio de ações diárias que sempre começam com um leite rico em nutrientes produzido na fazenda.

Isso é algo que vale realmente a pena comemorar nesta Semana de Ação por Ossos Saudáveis.

Semana dos Ossos Saudáveis

A Semana dos Ossos Saudáveis é realizada, anualmente no mês de agosto e é inspiração para os australianos tomarem medidas para proteção de seus ossos – começando no dia 25 e indo até o dia 31 de agosto.

Os ossos param de crescer por volta dos 18 anos de idade, mas o pico da densidade óssea é alcançado no final dos 20 anos.

Depois disso é preciso fazer a manutenção do que construímos e uma dieta rica em cálcio é essencial ao longo da vida para ajudar a prevenir a osteoporose mais tarde.

Este ano, a campanha está concentrada em mulheres de 40 a 55 anos, aquelas no auge da vida, que conciliam carreira, filhos e pais idosos. À medida que os níveis de estrogênio diminuem, por volta de 50 anos, o risco de perda óssea aumenta.

Então, quanto de leite é necessário? O Guia Alimentar da Austrália recomenda que adultos (19-50) consumam 2,5 porções por dia. Para a mulheres acima de 50 anos, a recomendação diária deve ser de 4 porções.

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: Dairy Australia – Tradução livre: www.terraviva.com.br