

Impacto do consumo de lácteos integrais por adultos com sobrepeso e obesidade: Evidência clínica recente

O controverso consumo de lácteos integrais por pessoas acima do peso.

O papel dos lácteos integrais na alimentação de pessoas com sobrepeso e obesidade tem sido historicamente controverso, em decorrência de seu teor de gorduras saturadas e a potencial associação com o aumento de peso e dislipidemia.

O estudo “[O efeito de três porções diárias de lácteos integrais por 12 semanas](#)” sobre o peso corporal, composição corporal, metabolismo energético, lipídios sanguíneos e ingestão alimentar de adultos com sobrepeso e obesidade” apresenta uma nova evidência clínica que desafia as crenças tradicionais.

Neste ensaio de intervenção de 12 semanas, adultos com sobrepeso ou obesos incorporaram três porções diárias de lácteos integrais em suas dietas. Ao longo do período foram avaliados de forma integral o peso corporal, a composição corporal, o metabolismo energético, o perfil lipídico e os padrões de ingestão alimentar, permitindo uma visão global dos efeitos metabólicos do consumo regular de lácteos integrais.

Os resultados mostraram que a inclusão diária de lácteos integrais não foram associados com aumento significativo de peso corporal nem de massa gorda, questionando a noção de que estes alimentos promovem inevitavelmente o ganho de peso em indivíduos com sobrepeso.

Além disso, a composição corporal se manteve estável, sugerindo que o aporte calórico adicional foi compensado pelo mecanismo de autorregulação do apetite ou do gasto energético. Do ponto de vista metabólico, o estudo não evidenciou alterações desfavoráveis relevantes no perfil lipídico, reforçando a hipótese de que o impacto das gorduras lácteas nos lipídios sanguíneos pode ser mais neutro do que se supõe tradicionalmente,

especialmente quando consumidas dentro de uma dieta regular e não hipercalórica.

Uma descoberta relevante foi a modificação da ingestão alimentar geral, com mudanças que sugerem um maior grau de saciedade e possíveis ajustes espontâneos no consumo de outros alimentos, o que pode explicar a ausência do aumento de peso apesar do maior teor de matéria gorda na dieta.

No conjunto, este estudo evidencia que o consumo regular de lácteos integrais, em quantidades moderadas, pode ser integrado de forma segura na alimentação de adultos com sobrepeso e obesos, sem efeitos adversos evidentes sobre o peso corporal nem o metabolismo lipídico no curto prazo. Essas descobertas sugerem uma revisão das recomendações dietéticas focadas exclusivamente na redução de gordura, e a consideração da matriz alimentar completa e do contexto dietético geral ao avaliar o impacto metabólico dos alimentos.

[Acesse aqui a matéria na íntegra](#)

Fonte: Sochob – Tradução livre: www.terraviva.com.br