

Brasileiro consome pouco leite

22/06/2009

O Dia

Brasileiros ingerem 40% menos leite do que o recomendado pelo Ministério da Saúde, segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa). "Para manter dieta rica em cálcio, é necessário consumir 200 litros de leite por ano, mas a ingestão média é de 120 litros", diz a pesquisadora Rosângela Zoccal.

Rico em vitaminas e minerais, o leite é ainda excelente fonte de cálcio e fósforo. "É fundamental para a formação de ossos fortes, o que auxilia no combate a doenças como osteoporose", orienta Marcelo Barros, chefe da nutrição do Instituto Nacional de Cardiologia.

Médicos recomendam que a ingestão de leite seja maior entre a infância e a adolescência, já que 90% de todo o cálcio utilizado pelo organismo ao longo da vida é estocado até o início da idade adulta. Depois dessa fase, o tecido ósseo não absorve mais o mineral com a mesma eficiência. "A baixa ingestão de cálcio na juventude aumenta em 20% o risco de osteoporose na idade adulta", alerta Everaldo Lopes, chefe da emergência ortopédica do Hospital Balbino. Lopes ressalta que crianças que não consomem cálcio têm mais chances de sofrer fraturas.

Pesquisas mostram que o consumo de cálcio está associado também à redução da hipertensão. Dietas ricas no mineral favorecem ainda a prevenção de câncer de intestino, mama e pâncreas. "Tomo até puro, só com um pouco de açúcar", comenta a estudante Ayla Miranda, 7 anos, da escola Faria Brito, na Barra, ao lado das amigas Manuela e Carolina.