



Quando o leite torna-se um vilão

O consumo de leite de vaca e seus derivados é um problema para 58 milhões de brasileiros maiores de 15 anos. Já 8% dos bebês e crianças sofrem de alergia à proteína do leite. Estes problemas que não têm cura, mas podem ser amenizados com uma alimentação saudável

De acordo com uma pesquisa realizada pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), a má absorção da lactose atinge 58 milhões de brasileiros maiores de 15 anos. Deste total, 37 milhões têm intolerância à lactose e estão sujeitos a sintomas desagradáveis ao tomarem um simples copo de leite. O problema ocorre quando o organismo produz em pouca quantidade ou simplesmente não produz a lactose, enzima responsável pela digestão da lactose - o açúcar do leite. Para estas pessoas, consumir uma pequena quantidade do leite de vaca, ou até mesmo um produto derivado, pode resultar em diarreia, distensão abdominal, náusea, gases e má digestão.

Além da intolerância à lactose, outro problema em relação ao leite de vaca é a alergia à proteína do leite. O quadro é mais frequente em bebês e crianças, atingindo cerca de 8% desta população. A alergia à proteína do leite pode ser notada por meio de diversos sintomas, como cólica, vômito, diarreia (às vezes com sangue), urticária, coceira, otites de repetição, tosse, espirro, anemia, baixo crescimento, rinite, dor de cabeça, inchaço nos lábios, na língua e na garganta e choque anafilático. Em geral, os sintomas surgem logo após a ingestão do alimento, mas podem aparecer alguns dias depois.

Não há cura para a intolerância à lactose e para a alergia à proteína do leite, sendo que a reeducação alimentar e a restrição do leite no cardápio são as únicas saídas. Diante do quadro, o consumo de alimentos produzidos a partir da proteína isolada de soja, que são ricos em vitaminas, proteínas e cálcio, se apresenta com uma das melhores alternativas para que aqueles que convivem com estes problemas. Afinal, a soja é apontada como alimento que melhor substitui os nutrientes contidos no leite.

Segundo especialistas, cerca de 70% do cálcio proveniente da alimentação vem do leite da vaca e seus derivados. A ingestão de produtos à base de soja ajuda a manter bons níveis deste importante nutriente para o organismo, uma vez que a falta de consumo de cálcio pode resultar em graves problemas, como raquitismo e osteoporose.

Com a crescente demanda por produtos à base de soja, atualmente é possível encontrar uma vasta opção de produtos, que variam entre sucos, farinhas e bebidas à base de soja. Este último é o caso de SupraSoy, produto que pode ser consumido adicionado na água ou incluído em receitas, como vitaminas, bolos, pães, doces e molhos. Prático e saboroso, SupraSoy nutre o organismo e oferece maior qualidade de vida às pessoas com restrições alimentares.

