



## O leite é a arma contra a osteoporose

O leite é uma das melhores fontes de cálcio disponível. Por isso, este alimento é essencial para a saúde dos ossos e dentes e seu consumo previne a osteoporose. A doença ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente, ou quando muito material dos ossos antigos é reabsorvido pelo corpo – em alguns casos, pode ocorrer as duas coisas. Se os ossos não estão se renovando como deveriam, ficam cada vez mais fracos e finos, sujeitos a fraturas.

O leite ajuda a prevenir o desenvolvimento dessa patologia por conter boas quantidades de cálcio e também por ter vitamina D. Isto porque a produção e manutenção de ossos e tecidos ósseos pode ser afetada quando não há cálcio suficiente para produzir o esqueleto e suprir toda a demanda do mineral do resto do corpo.

Já a vitamina D é importante porque contribui para que o corpo absorva o cálcio. Assim, a ingestão insuficiente de cálcio ou a má absorção desse mineral pode ser uma das causas da osteoporose, doença que acomete cerca de 1 milhão de brasileiros provocando fraturas, segundo o Ministério da Saúde.

Além do fortalecimento dos ossos, a ingestão adequada do leite, de acordo com a nutricionista Siméia Nascimento, pode reduzir o risco de perda dentária nas crianças. A nutricionista Caroline Morena Nelli ainda defende a importância de ingerir a bebida diariamente, independentemente da idade. “É preciso ressaltar que a restrição ao leite só é indicada para quem é intolerante ou alérgico”, assinala.

Fonte: [O sul](#)

[Read More](#)

---