



Dieta sem lactose pode afetar os ossos, diz estudo

Segundo cientistas britânicos, as dietas da moda que cortam leite e laticínios podem aumentar o risco de desenvolver osteoporose.

Evitar derivados do leite faz bem? Segundo pesquisa da National Osteoporosis Society, do Reino Unido, dietas que cortam alimentos lácteos pode colocar em risco a saúde dos ossos, até mesmo em pessoas jovens, como informou a rede BBC.

O levantamento avaliou respostas de 2.000 pessoas, sendo 239 menores de 25 anos e 339 com idade entre 25 e 35 anos de idade. Os pesquisadores do estudo sugerem que muitos jovens têm buscado conselhos sobre nutrição entre blogueiros na internet e celebridades. Embora certas recomendações sejam boas, algumas pessoas têm se tornado um tanto quanto restritivas em relação à alimentação. Os resultados são preocupantes, mas a dieta sem lactose não é a única responsável. Outros alimentos que são fonte de cálcio também podem estar em déficit na alimentação dos participantes.

Saúde dos ossos

“A dieta no início da idade adulta é muito importante, pois quando chegamos nos vinte e tantos anos é tarde demais para reverter o dano causado pela má alimentação e deficiências de nutrientes”, disse Susan Lanham-New, chefe de nutrição da Universidade de Surrey e conselheira clínica na National Osteoporosis Society.

O hábito de fumar, a falta de exercício físico e o consumo de bebidas efervescentes ricas em ácido são fatores bastante prejudiciais à saúde dos ossos. Consumir alimentos ricos em cálcio e vitamina D, como

produtos lácteos, vegetais de folhas verdes, salmão, sardinha, brócolis e feijão cozido, é particularmente importante antes dos 25 anos, de acordo com a pesquisa. Depois dos 50, metade das mulheres e um a cada cinco homens desenvolve osteoporose, condição óssea frágil que causa fraturas dolorosas nos pulsos, quadril e coluna.

Como prevenir? Produtos lácteos, como leite, queijo e iogurte, por exemplo, são a principal fonte de cálcio. O leite de vaca é a melhor fonte, sendo as versões desnatada e semi-desnatada ainda mais ricas, mas o de soja e de amêndoas também podem ser encontrados em versões fortificadas com cálcio. Sobre os queijos, a melhor escolha são as versões com baixo teor de gordura. No entanto, legumes, nozes, sementes, peixe e produtos de farinha branca também contêm cálcio.

Intolerância à lactose

Outra recente pesquisa da Food Standards Agency, agência de vigilância sanitária do governo britânico, mostrou que quase metade dos jovens entre 16 e 24 anos de idade diziam ter intolerância à lactose, em comparação com apenas 8% dos que tinham mais de 75 anos. Porém, apenas 24% tinham realmente sua condição diagnosticada por um médico.

Deficiência de cálcio

Para adultos, a quantidade de cálcio recomendada é de 700mg por dia, mas adolescentes entre 11 e 18 precisam de até 1000mg. Apesar disso, um quarto dos adolescentes no Reino Unido consomem menos do que 400mg de cálcio todos os dias, segundo as pesquisas sobre dieta. Para os especialistas, os níveis recomendados podem ser alcançados comendo três porções de leite por dia, como cereais com leite, um iogurte e um pequeno pedaço de queijo.

Cortar ou reduzir o consumo de laticínios pode ser saudável se outros alimentos atuarem como seus substitutos nutricionais. “Os derivados do leite tendem a fazer maior contribuição para a nossa ingestão de cálcio, sendo assim, precisa ser substituído por outras fontes, como pães, cereais, peixe, nozes, sementes e folhas verdes, bem como a escolha de leites vegetais alternativas fortificadas com cálcio”, explicou a porta-voz do estudo.

Fonte: [Veja Abril](#)

[Read More](#)
