

INGESTÃO DE LEITE por UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Maria R. L. Souza*, Elizete A. Lomazi.

Resumo

Descrever o consumo de leite e o hábito intestinal em universitários, através de um questionário online enviado a estudantes de medicina. Foram inqueridos dados relativos a gênero, idade, ingestão de leite (sim ou não, se sim, com ou sem lactose), quantidade de leite ingerida, frequência da ingestão de leite e derivados e hábito intestinal (frequência das evacuações Escala de Bristol). Foram entrevistados 312 estudantes, 30% dos quais informaram consumir leite sem lactose ou cessaram o consumo do alimento. Entre os não consumidores de leite ou de qualquer derivado lácteo, a maioria era mulheres acima dos 24 anos, 20,6%, quando comparadas a homens na mesma faixa etária, 12,5%. Além disso, 40% dos indivíduos descreveram suas fezes com características de constipação e 46% dos que optaram por não consumir ou consumir leite sem lactose relataram fezes menos consistentes, é possível que esse sintoma possa estar associado à mudança dos seus hábitos alimentares. Mesmo diminuindo ou eliminando o consumo de leite, esses indivíduos mantiveram o padrão de evacuação, sugerindo a possibilidade de outras doenças funcionais. A ingestão de leite deve ser melhor investigada nessa população e medidas de educação alimentar podem ser relevantes.

Palavras-chave:

Leite, intolerância à lactose, constipação.

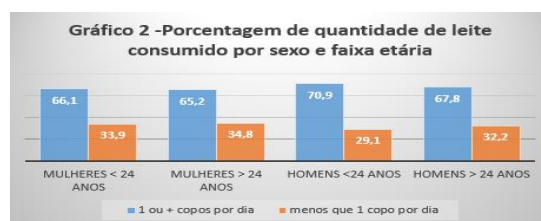
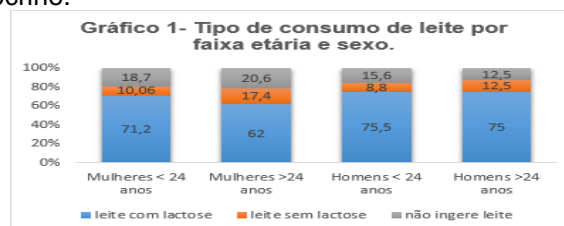
Introdução

A importância nutricional do leite pode ser atestada por estudos epidemiológicos cujos níveis de evidência permitem recomendar seu consumo para prevenção de doenças crônicas^{1,2}. Intolerância à lactose, condição que designa o início de sintomas gastrointestinais após a ingestão blindada de uma dose única de lactose ingerida por um indivíduo com má digestão de lactose tem sido considerada pela mídia leiga um argumento para redução ou retirada do leite na dieta da população brasileira³. Os sintomas de intolerância à lactose não estão diretamente relacionados com os níveis de produção da enzima¹⁶. Considerando a falta de dados recentes na população adulta brasileira sobre o consumo de leite, desenvolvemos um estudo epidemiológico preliminar com o objetivo de investigar o consumo de leite e laticínios em estudantes universitários brasileiros.

Resultados e Discussão

312 indivíduos responderam a um questionário *on line*, variação de idade entre 16-48 anos, 57% mulheres e 80,5% ≤ 24 anos (gráfico 1). 72% relataram consumo de leite com lactose e, cerca de 50%, consumo de 1 ou mais copos/dia, 11% consumo apenas de leite sem lactose e 17% informaram não ingerir leite. Entre os não consumidores, 32% ingeriam derivados lácteos diariamente, 35% ingeriam esporadicamente (≤1x/semana) e 17% não ingeriam nem derivados (gráfico2), 70% hábito intestinal diário, 24% 1x/2 dias e 6% ≤3x/semana (68% mulheres). Quanto ao aspecto das fezes, 50% dos indivíduos consideraram aspecto normal, sendo que destes, 72% consumia leite com lactose. 11% descreveram suas fezes como Bristol 4 ou 5 (fezes amolecidas a diarreicas), sendo que 46% desses indivíduos não ingeriam ou ingeriam leite sem lactose. 40% indicaram aspecto das fezes compatível com constipação (Bristol 1 ou 2). O baixo do consumo de leite

pode ter uma repercussão negativa sobre a saúde óssea, pois, o cálcio é fundamental durante as fases de crescimento e desenvolvimento muscular, esquelético e endócrino.



Conclusões

O consumo de leite inferior às recomendações dietéticas foi observado em 30% da população investigada. Mulheres acima dos 24 anos representaram o perfil demográfico com os menores consumos percentuais.

Agradecimentos

À empresa de fomento PIBIC-CNPq.

Agradeço a minha orientadora Elizete por suas instruções sem as quais esse trabalho não poderia ser feito.

¹Fardellone P, Séjourné A, Blain H, Cortet B, Thomas T, GRIQ. Scientific Committee. Osteoporosis: Is milk a kindness or a curse? *Joint Bone Spine*. 2016;S1297-319x(16)30117-8.

²Ralston RA, Truby H, Palermo CE, Walker KZ. Colorectal cancer and nonfermented milk, solid cheese, and fermented milk consumption: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54:1167-79.

³Paajanen L, Korpela R, Tuure T, Honkanen J, Järvelä I, Ilonen J, et al. Cow milk is not responsible for most gastrointestinal immune-like syndromes--evidence from a population-based study. *Am J Clin Nutr*. 2005;82:1327-35.