

## **Leite**

### **Um alimento não muito perfeito**

Muitos dos medicamentos que encontramos nas prateleiras das farmácias - comprimidos para dor de cabeça, descongestionantes, anti-histamínicos, laxantes - se destinam a combater reacções adversas que ignoramos serem causadas pelo consumo de leite e lacticínios. As explicações estão no livro "Milk - The Deadly Poison" (Leite - o veneno mortal) de Robert Cohen. Mais informações você encontra no site de Robert Cohen [www.notmilk.com](http://www.notmilk.com)

De acordo com o Departamento de Agricultura dos EUA, quase 40% da alimentação do norte-americano comum consiste de leite e lacticínios! Somando leite, queijo, manteiga e outros lacticínios, o norte-americano comum está ingerindo diariamente a mesma quantidade de colesterol contida em 53 fatias de bacon. Em um ano, isso equivale a 19.345 fatias de bacon e, ao longo de 52 anos, ao colesterol contido em um milhão de fatias de bacon!

O leite contém proteínas em abundância! Cerca de 80% dessas proteínas são caseína, a mesma cola usada para montar móveis e para fixar o rótulo na garrafa de cerveja. O Dr. Spock, o maior pediatra dos Estados Unidos, considerava a caseína como principal causa de mucosidade, congestão e dores de ouvido na infância.

### **Cancro?**

Há estudos que a indústria de lacticínios se recusa a divulgar - provas mantidas em segredo, mais importantes do que aquelas que a indústria de cigarros acabou revelando. Milhares de substâncias causam cancro, mas um hormônio que você produz naturalmente é factor-chave no desenvolvimento do cancro humano, principalmente do cancro de mama. Há milhões de hormônios no reino animal, mas apenas um é exactamente igual nas duas espécies. Esse hormônio, denominado IGF-1 (insulin-like growth factor), é igual em seres humanos e vacas. Ao tomar um copo de leite de 360ml, você está dobrando a quantidade desse hormônio no organismo - um hormônio descrito em periódicos científicos como o factor-chave para o desenvolvimento e a proliferação do câncer.

- O leite contribui para doenças do coração.
- O leite é fonte insignificante de cálcio.
- Um hormônio do leite é factor-chave em todo câncer humano.
- O leite reduz a eficácia dos antibióticos.
- A pasteurização não funciona.
- O consumo de leite tem ligação com bronquite e asma.
- Uma proteína do leite causa diabete.

---

Fonte: <http://www.taps.org.br/Paginas/alimartioa02.html>

## Será que preciso de leite para obter cálcio?

Ao contrário do que aprendemos na escola, o leite está longe de ser o "alimento mais perfeito da natureza". E, ao contrário de toda publicidade, beber leite NÃO evita osteoporose.

A maioria das pessoas foi levada a crer que o leite de vaca é necessário para o bom desenvolvimento dos ossos. Acabamos pensando que jamais devemos ser desmamados - que devemos continuar a beber leite de vaca pelo resto da vida. Os animais, porém, só tomam o leite de suas mães durante o começo da vida e depois passam a suprir suas necessidades com aquilo que comem.

Se leite é uma fonte tão grande de cálcio, como se explica que a maior incidência de osteoporose ocorre justamente nos países onde existe o maior consumo de leite? Como é que em países como a China, onde quase não se consome laticínios, a incidência de osteoporose é bem menor?

De acordo com um estudo - feito em enfermeiras de Harvard, incluindo 77.761 mulheres entre 34 e 59 anos de idade, durante 12 anos - as mulheres que obtêm mais cálcio através do leite são mais sujeitas a fracturas do que as que bebem pouco ou nenhum leite.

Um estudo com homens e mulheres idosos, realizado em 1994 em Sidney, Austrália, mostrou o mesmo - maior risco de fracturas estava associado a maior consumo de laticínios. Aqueles com o maior consumo de leite e derivados tinham quase o dobro de risco de sofrer fractura do quadril do que aqueles com o menor consumo desses produtos.

*"Isso não quer dizer que o cálcio não seja importante. Entretanto - de acordo com as pesquisas - o leite e os laticínios não protegem contra fracturas."*  
(Physician Committee for Responsible Medicine, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org))

Boas fontes de cálcio assimilável pelo organismo incluem: sementes de gergelim, laranja, couve e outros vegetais de folhas verde-escuras, figos e outros vegetais orgânicos.

---

Fonte: Just Eat an Apple, nº 14, novembro/dezembro 2000

## **Alimentação e Osteoporose**

Países com o maior número de consumidores de lacticínios: Finlândia, Suécia, EUA e Inglaterra.

Países com o maior índice de osteoporose: Finlândia, Suécia, EUA e Inglaterra.

A fractura do fémur é nove vezes mais frequente entre os negros que vivem nos EUA do que entre os negros que vivem na África do Sul. Na China rural, a população consome apenas metade do cálcio consumido pela população nos EUA.

Entretanto, na população dos EUA, ocorrem 5 vezes mais fracturas do que na China rural.

Os alimentos cujo consumo provocam a maior perda de cálcio, através da urina, são a proteína animal e o café.  
(John Robbins, The Food Revolution)

### **Descoberta importante para a esclerose múltipla**

Cientistas canadenses comprovaram que há uma forte relação entre a esclerose múltipla e o consumo de leite. Nos países onde não existe, ou quase não existe o consumo de leite, a população não é atingida por essa doença, enquanto nos países onde existe o consumo de leite, a população é muito atingida. Na Noruega, a esclerose múltipla não é encontrada nas regiões costeiras, que vivem da pesca, mas sim nas regiões onde as fazendas produzem leite.

Uma interessante pesquisa americana acompanhou 47.331 homens e 88.563 mulheres de 1980 a 1998. 210 homens e 184 mulheres foram afectados pelo Mal de Parkinson. Constatou-se uma correlação entre o consumo de lacticínios e a incidência da doença - mas apenas nos homens. Outros factores entram, portanto, em jogo e outras pesquisas são necessárias para determiná-los. Entretanto, essa pesquisa mostra que um factor alimentício facilita a incidência em certos grupos da população.

Na realidade, nos países industrializados, as proteínas do leite de vaca são, muitas vezes, as primeiras proteínas estranhas que chegam ao intestino do recém-nascido. A reacção imunitária pode causar uma doença auto-imune que, mais tarde, será um dos factores-chave no aparecimento de diabete ou de esclerose múltipla. Encontram-se anticorpos contra a caseína bovina com muito mais frequência no sangue dos doentes afectados pela esclerose múltipla do que nos indivíduos sãos.

É pouco provável que essa informação importante seja divulgada pela grande imprensa, em virtude da pressão da indústria do leite, cuja publicidade apresenta esse alimento como perfeito para a saúde, ao manter o público na ilusão por razões comerciais. O lucro passa na frente da saúde e da verdade!  
(Santé Nouvelles, fevereiro de 2003)

## **Pasteurização**

Lamentavelmente, a pasteurização também mata bactérias benéficas como os lactobacilos acidófilos e destroem até 60% das vitaminas solúveis em gordura (como as vitaminas A e E) e até 80% das vitaminas solúveis em água (como as vitaminas B e C). A enzima fosfatase, que ajuda o organismo a absorver o cálcio, também é destruída. De acordo com alguns estudiosos, sem essa enzima, menos do que 50% do cálcio disponível no leite é absorvido pelo organismo.

(Daily Mail, 07.12.01)

## **O leite de vaca não é o alimento perfeito**

O leite de vaca é perfeito para o bezerro (isto é, se você tem quatro estômagos e precisa dobrar o peso em 47 dias). Para o ser humano, porém, o leite foi relacionado às doenças coronarianas, alguns tipos de câncer, diabete e até osteoporose - aquelas mesmas doenças que, segundo os produtores de leite, podem ser prevenidas pelos laticínios! (A osteoporose é causada mais pelo excesso do consumo de proteína do que pela falta de cálcio). Recebemos a quantidade CERTA de cálcio do mundo vegetal.