

PESQUISA: CONSUMO DIÁRIO DE LEITE SUPERIOR A 260 ML REDUZ RISCO DE MORTE POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES



Estudo da Faculdade de Medicina desenvolvido com base nos dados do Elsa Brasil resultou em artigo premiado pela American Heart Association.

Tese defendida no Programa de Pós-graduação em Saúde Pública da Faculdade de Medicina da UFMG demonstrou a correlação entre o consumo de leite e a diminuição do risco de morte por doenças cardiovasculares. Parte dos resultados do estudo está publicada no *European Journal of Nutrition*.

A pesquisa, que se valeu de dados do Elsa-Brasil, levantamento longitudinal desenvolvido por seis instituições de ensino e pesquisa do país, incluindo a UFMG, resultou na tese de doutorado da nutricionista Fernanda Marcelina Silva, orientada pelas professoras do Departamento de Medicina Preventiva e Social da Faculdade de Medicina Sandhi Maria Barreto e Luana Giatti. Foram avaliados o grupo dos chamados laticínios totais (leite, queijos, iogurtes, requeijão, manteiga, sobremesas lácteas e sorvete), alguns subgrupos (fermentados e lácteos com alto e baixo teor de gordura) e componentes do leite em separado.

Os resultados mostram que o consumo de leite superior a 260 ml para homens e 321 ml para mulheres diminui em até 66% o risco de morte por doenças cardiovasculares. Resultados parecidos foram encontrados também para laticínios totais. Entretanto, os melhores resultados foram com o alimento in natura e revelaram diferenças importantes no consumo entre os sexos.

“Por muito tempo, o leite foi tratado como alimento nocivo à saúde, mas esses resultados mostram o contrário e corroboram outros estudos mais recentes realizados ao redor do mundo”, afirma Fernanda Marcelina, que é mestre em Ciências Aplicadas à Saúde do Adulto e doutora em Saúde Pública pela Faculdade de Medicina da UFMG.

A pesquisadora explica que, nos últimos anos, os alimentos in natura vêm perdendo espaço na alimentação do brasileiro, o que despertou o interesse para o tema. *“As Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF/IBGE) detectaram aumento significativo de alimentos prontos para consumo na dieta dos brasileiros, ao passo que há queda de produtos in natura, incluindo o leite. Essa mudança no padrão alimentar ao longo dos anos vem acompanhada do aumento das doenças crônicas não transmissíveis e do risco de morte por essas doenças”,* aponta.

A maior parte dos estudos disponíveis sobre o tema é proveniente de países desenvolvidos, cujo padrão de consumo alimentar difere dos hábitos no Brasil. *“O brasileiro consome relativamente*

pouco leite e seus derivados se comparado com habitantes de países desenvolvidos, embora sejamos um país com participação importante na produção mundial desse alimento. Em outros estudos, observamos que há relação entre a renda e o consumo de leite, então provavelmente há uma restrição no acesso a esse alimento no Brasil”, analisa.

Desenho do estudo

O estudo incluiu aproximadamente sete mil participantes do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA Brasil), uma coorte que acompanha cerca de 15 mil servidores públicos, com idade de 35 a 74 anos, desde 2008-2010. O Elsa-Brasil é realizado em seis capitais: Belo Horizonte (MG), Salvador (BA), Vitória (ES), Rio de Janeiro (RJ), São Paulo (SP) e Porto Alegre (RS).

A tese defendida analisou dados coletados ao longo de oito anos de seguimento dos participantes do estudo. As informações sobre consumo alimentar habitual, incluindo leite de vaca e outros laticínios, foram obtidas por meio de questionário no início do estudo. Também foram coletados dados sociodemográficos, sobre comportamentos, como tabagismo e atividade física, e sobre a saúde em geral. As informações sobre óbitos foram obtidas durante as ligações telefônicas feitas anualmente para atualizar o estado de saúde dos participantes.

A análise feita contempla o uso de modelos estatísticos que possibilitam avaliar se o consumo de laticínios prediz o risco de morte no período do estudo e se a associação entre consumo de laticínios e risco de morte por doenças cardiovasculares independe de fatores sociodemográficos e comportamentais dos participantes, como idade, prática de atividade física, tabagismo, consumo de frutas e vegetais, entre outros.

O Elsa Brasil é a maior pesquisa latino-americana sobre o desenvolvimento de doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares, câncer e doenças metabólicas (obesidade, diabetes, dislipidemia etc.), entre outras.

Novo artigo

Ainda será publicado um segundo artigo com base na tese de doutorado de Fernanda Marcelina. Os dados estão sob embargo, mas os resultados reforçam evidências anteriores sobre os efeitos nocivos do consumo de alimentos prontos, especificamente os ultraprocessados, e o risco de morrer de doenças crônicas não transmissíveis

Para Fernanda, o mais importante é priorizar uma alimentação saudável, balanceada e rica em alimentos in natura. Além disso, políticas públicas podem melhorar o acesso a alimentos saudáveis. *“Nossos dados indicam a necessidade de se incentivar o consumo de leite e de reduzir a ingestão de alimentos ultraprocessados. O consumo de laticínios entre os brasileiros é baixo em comparação com países desenvolvidos. Esse incentivo pode contribuir para prevenção de mortes por doenças cardiovasculares. Precisamos também de políticas públicas mais rigorosas para controlar o consumo de alimentos ultraprocessados, com taxação de alimentos e restrição da publicidade, e, ao mesmo tempo, subsidiar e promover alimentos saudáveis”,* conclui.

O trabalho foi premiado na Scientific Sessions 2021, da American Heart Association, com a referência Paul Dudley White International Scholar de melhor resumo brasileiro. A pesquisa também foi agraciada como o melhor tema livre oral na categoria Jovem Pesquisador do Congresso Brasileiro de Cardiologia, promovido pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Financiaram a pesquisa o ministérios da Saúde e da Ciência, Tecnologia e Inovações, o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Financiadora de Estudos e Projetos (Finep).

Saúde do adulto

O Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto é uma investigação multicêntrica composta de 15 mil servidores de seis instituições públicas das regiões Nordeste, Sul e Sudeste do Brasil. A pesquisa tem o propósito de investigar a incidência e os fatores de risco para doenças crônicas, em particular, as cardiovasculares e o diabetes.

Em cada centro integrante do estudo, os voluntários - com idade entre 35 e 74 anos - fazem exames e entrevistas quadrienais para avaliar a saúde e obter informações sobre aspectos como condições de vida, trabalho e comportamentos que podem afetar a saúde, como a dieta. Em Minas Gerais, o Centro de Pesquisa fica no Hospital Borges da Costa, anexo ao Hospital das Clínicas da UFMG. Ele é coordenado pelas professoras Sandhi Maria Barreto e Luana Giatti, da Faculdade de Medicina.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/3092/pesquisa-consumo-diario-de-leite-superior-a-260-ml-reduz-risco-de-morte-por-doencas-cardiovasculares-em-28/06/2026-23:07>