

Você ainda vai beber leite de cabra...

Revista Saúde – Julho de 2006



Abel

• A FLOR QUE ACABA COM A GRIPE

• BOXE NOCAUTEIA O SEDENTARISMO

# SAÚDE

www.revistasaude.com.br

## Barriga dá estresse

A gordura acumulada na cintura produz hormônios que deixam você à beira de um ataque de nervos p. 42

## Endireite-se e livre-se da dor nas COSTAS

A postura dos brasileiros é diferente do padrão. Essa descoberta vai melhorar os tratamentos (e, cuidado, porque tem muita cirurgia feita à toa) p. 36

## Milho

ganha status de superalimento para os olhos. Mas prefira o enlatado p. 24

## Estatinas

para prevenir câncer, diabete, catarata, problemas de memória... Até que ponto esses remédios, que diminuem o colesterol, fazem isso tudo? p. 48

## Você ainda vai beber leite de cabra.

A gente explica por quê p. 20

Julho 2006  
R\$ 7,90  
47 pág.

DESCOBRIR O PRAZER NO TRABALHO FAZ BEM PARA O CORPO p. 78

Nutrição

Supernutritivo. Fonte de gorduras benéficas para o peito. De fácil digestão. Pouco alergênico. Cheio de qualidades, esse alimento tem tudo para cair no gosto dos brasileiros

por SAMUEL REBERG | Foto: DORCÃO | Design: LUCIANA ALMEIDA

## Já provou LEITE de CABRA?

**A** cor, de um branco intenso, salta aos olhos. O aroma, bem forte, nota-se assim que se abre a embalagem longa vida. Dá até a impressão de que é fresquinho, recém-ordenhado da cabra. E aí basta um gole para que o paladar desacostumado estranhe o sabor marcante.

Não se restringem à aparência e ao gosto as diferenças entre um copo de leite de cabra e outro de vaca. "O primeiro é mais facilmente digerível e provoca menos alergia", compara a nutricionista Márcia Amici, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), que vem realizando uma série de estudos relacionados aos caprinos, na cidade de Sobral, no interior do Ceará. A meta é tornar o leite ainda mais porreta, para usar uma expressão muito comum naquela região. De que maneira? Melhorando a qualidade da ração das cabras e, assim, favorecendo a

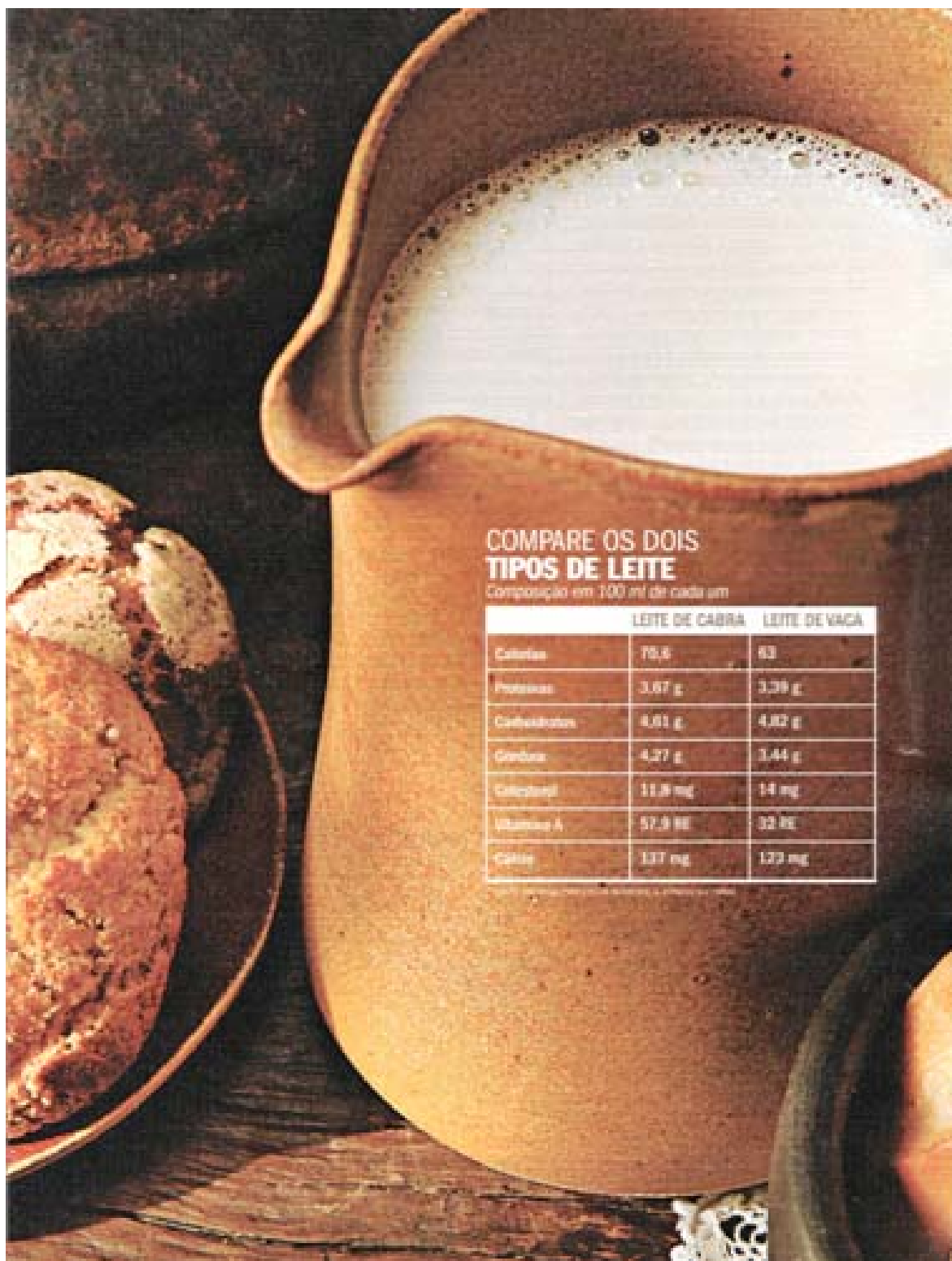
produção de um leite nutritivo para o consumidor. "O metabolismo do bicho é que altera as qualidades do seu produto", explica o veterinário e pesquisador Marco Bonfim, coordenador da pesquisa. "Então, cuidados com a alimentação do rebanho vão resultar numa bebida com maior teor de proteína e gordura."

As experiências com as rações já estão rendendo duas variedades do que se pode chamar de bebidas turbinadas. Uma delas é mais rica em caseínas, as proteínas do leite, enquanto a outra apresenta grande quantidade de ácidos graxos, que formam a gordura. Ou seja, o leite caprino, que já era bom, ficou ainda melhor. Agora falta comprovar na prática os benefícios do alimento enriquecido. Para isso nada melhor do que oferecê-lo a crianças diariamente. Participam do estudo, ainda em andamento, alunos de 3 anos do Centro de Educação Infantil Irmã Anísia Rocha, também em Sobral. Eles foram divididos em quatro grupos. Para cada um, um tipo de leite, incluídos aí o bovino e o caprino naturais. "Se ficar provado que as alterações têm impacto nutricional, a bebida modificada irá parar nos supermercados", antecipa Bonfim. >



# Você ainda vai beber leite de cabra... (continuação)

Revista Saúde – Julho de 2006



**COMPARE OS DOIS TIPOS DE LEITE**  
Composição em 100 ml de cada um

	LEITE DE CABRA	LEITE DE VACA
Calorias	70,6	63
Proteínas	3,67 g	3,39 g
Carboidratos	4,61 g	4,82 g
Gordura	4,27 g	3,44 g
Calcio	11,8 mg	14 mg
Vitamina A	57,9 RE	32 RE
Cálcio	137 mg	127 mg

## Nutrição

Não são poucas as pessoas, crianças e adultos, que apresentam alergia ao leite de vaca. Em geral ela é provocada pelas proteínas do alimento. E aí o mais comum é recorrer à bebida de soja, que, diga-se, está longe de ser um substituto à altura. Melhor seria ficar com o leite caprino. "Ele é menos alergênico porque contém pouco teor da proteína alfa-1-caseína, responsável pela hipersensibilidade", explica a nutricionista Bianca Chimenti, da Nutrociência, empresa especializada em assessoria em nutrição, em São Paulo.

### DIGESTÃO MAIS RÁPIDA

As gorduras do leite de cabra também surpreendem. "Elas são compostas por ácidos graxos de dimensões reduzidas, o que facilita a atuação das lipases, enzimas que degradam essas moléculas. E isso facilita a digestão", esclarece a especialista em tecnologia de alimentos Maria Regina Barbieri, da Universidade Estadual Pau-

lista Júlio de Mesquita Filho, em Jaticabal, no interior paulista. "Enquanto o leite de vaca leva duas horas e meia para sair do estômago, o de cabra demora em torno de 40 minutos", resume Bianca Chimenti. Os ácidos caprótico, caprílico e cáprico, responsáveis pelo forte cheiro da bebida, também dão uma mãozinha ao processo digestivo. Por isso caem como uma luva para quem sofre de distúrbios gastrointestinais.

E, como se fosse pouco, o leite de cabra é muito mais rico em CLA, sigla para ácido linoléico conjugado. "Essa substância previne o câncer e a formação de placas de gordura nas artérias", lembra a cientista de alimentos Rita de Cláudia Egypto Queiroga, da Universidade Federal da Paraíba, uma expert em leite de cabra. Aliás, a grande proeza da pesquisa feita pela Empresa até aqui foi obter uma bebida com 146% a mais de CLA e acrescida de 41% em gordura polinsaturada, o ômega-3, importante para o coração.

## AO REDOR DO MUNDO

Existem pouco mais de 800 milhões de cabras espalhadas em rebanhos por todo o planeta. Desse total, 10 milhões estão no Brasil. E a nossa produção é mínima quando comparada com a dos países europeus. Espanha e França, por exemplo, contam com pouco mais de 3% do rebanho de cabras mundial, mas produzem 17% do leite caprino do planeta. A contribuição brasileira é de apenas 1,6%, o que nos leva a uma nada honrosa décima-primeira posição no ranking de produtividade do setor. Isso explica, em parte, o grande inconveniente do alimento: o preço. Chega a custar o triplo de leite comum de vaca.



## MOLHO BECHAMEL COM LEITE DE CABRA

### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha
- 500 ml de leite de cabra
- Sal e pimenta-do-reino branca moída a gosto
- Rico-moscada (opcional)

**Rendimento:**  
1 1/2 xícara

### Modo de preparo

Numa panela, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione a farinha e mexa até formar uma massa úmida. Junte de uma só vez o leite frio e mexa bem para não empelotar. Deixe ferver durante dez minutos, tempere com sal e pimenta (e uma pitada de rico-moscada, se quiser). Use para acompanhar massas, em recheio de lasanha ou sobre legumes (batata, aspargos e couve-flores, por exemplo) para serem gratinados. No caso, basta polvilhar queijo e levar ao forno.

# Você ainda vai beber leite de cabra... (continuação)

Revista Saúde – Julho de 2006

