

O LEITE DO SIMENTAL COMBATE O CÂNCER COM 30% MAIS ÁCIDO LINOLEICO CONJUGADO (ALC)

Cada vez mais é aumentado o nosso interesse no alimento e sempre nos perguntamos se este faz bem à nossa saúde. Os rápidos avanços experimentados em certa área da ciência, muitas vezes são resultantes de descobertas realizadas em outros setores. Isto é exatamente o que tem acontecido com o leite.

Todos nós sabemos que o leite é uma boa fonte de Proteína e de Cálcio. Mas o leite também tem Gordura. Até recentemente, a prioridade era reduzir o teor de gordura no leite, para apenas 2% ou até mesmo 1%. Isto aconteceu enquanto se acreditava que a gordura do leite era composta apenas por ácidos graxos saturados, o chamado **colesterol ruim**. Com isto, muita gente reduziu o consumo de leite e de produtos lácteos, pensando que agia certo. Recentemente, com o uso de métodos analíticos mais sofisticados, os pesquisadores esclareceram que o leite possui outros tipos de gordura, com resultados surpreendentes, relatados abaixo.

Foi demonstrado que o leite possui **ácidos graxos insaturados**, e neste grupo, existem diversos isômeros do Ácido Linoleico. Este é considerado um ácido graxo essencial* - AGE - (do tipo que o organismo humano não o produz e por isso deve ser suprido pela dieta) - na sua forma (cis-9, cis-12 octadecadienoic acid). Existem diversos isômeros do ácido linoleico e, por esta razão, denominados ALC's (ácidos linoleicos conjugados). A ação destes componentes tem sido demonstrada como anticancerígena, bem como na prevenção da aterosclerose. Existe uma família de ALC's, comprovada em experimentos com cobaias e em laboratório: foi demonstrado que o seu consumo tem a propriedade de reduzir a gordura corporal e aumentar a proteína do corpo. O ALC ou "ácido linoleico conjugado" é o tipo de gordura boa (**bom colesterol**) considerada a mais potente para combater o câncer.

EXPERIMENTO: Pesquisadores franceses – liderados por Bougnoux et al, Inform, 10:S43, 1999 - compararam os níveis de ALC no tecido peitoral de 360 mulheres. O grupo com mais ALC no tecido (portanto, o que tivera o seu maior consumo na dieta), apresentou 74% menos risco de contrair câncer do que o grupo com menos ALC.

O leite ordenhado de vacas que se alimentam de pastagem contém uma proporção ideal de ácidos graxos essenciais: Pesquisas nos EUA demonstraram que as vacas que se alimentam de pastagem apresentam 3 a 5 vezes maiores níveis de ALC's no leite, do animais alimentados em confinamento, o que proporcionou aos consumidores, conseqüentemente, maior proteção contra doenças cardiovasculares, autoimunes, alergias, obesidade e diabetes. Além de ter 5 vezes mais ALC e um melhor balanço de AGE's no leite, os animais alimentados em pastagem ainda apresentam maior nível de beta-caroteno, vitamina A e vitamina E. Este bônus adicional em vitaminas, deve-se ao fato de que as pastagens apresentam maior quantidade destas, comparativamente aos grãos. Comprovou-se que o nível de ALC's presentes no leite das vacas, tem origem na dieta e na genética.

* Existem duas famílias de ácidos graxos essenciais – AGEs: omega-6 e omega-3

A pesquisa então foi se tornando mais excitante, dando-nos a chance de visualizar o leite que queremos no futuro.

Recente estudo desenvolvido pelo Dr. Rob Berry (especialista canadense em produção de leite), na granja de leite Nyhof, em Manitoba, CA, comparou a produtividade do ALC entre raças e indicou resultados surpreendentes. A raça base do estudo foi a Holandesa, que também foi cruzada com Simental e Jersey. Todos os grupos genéticos, puros e cruzados, foram mantidos na mesma condição de ambiente, consumindo alfafa e pastagem durante 14 semanas. O experimento teve início em junho (verão) e as vacas foram ordenhadas nos períodos de início, meio e final da lactação, obtendo-se resultados para gordura, proteína e Ácido Linoleico Conjugado (ALC). A produção diária de cada vaca também foi obtida para fornecer os resultados por período e por raça:

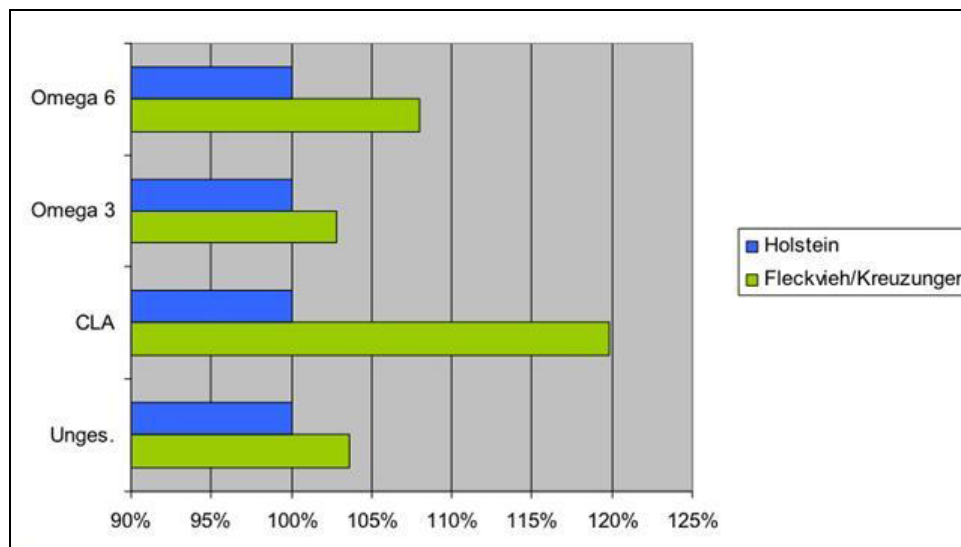
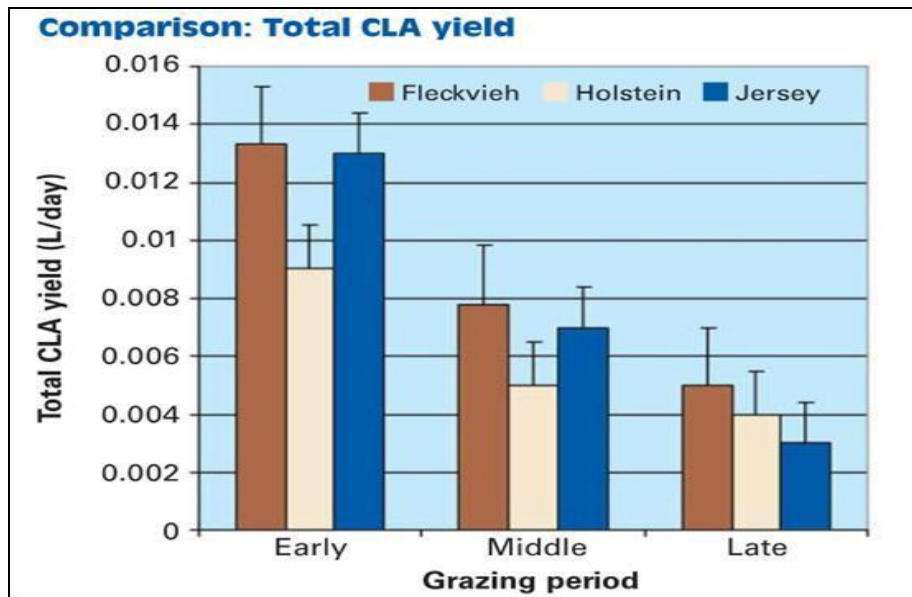
- O PERÍODO INICIAL da lactação favoreceu a produção para todas as raças, entretanto, as cruzas de Simental tiveram a maior produção de proteína, com a produção de gordura semelhante às Holandesas. As Jersey tiveram maior produção de sólidos totais.

- A comparação do ALC foi ajustado para 4% de gordura, havendo grande variação entre os grupos genéticos, sendo o grupo Simental de maior produção (+30%) no início e meio da lactação do que o Holandês, sendo Jersey o grupo inferior. Adicionais pesquisas na Holanda também indicaram que as vacas da raça Simental produziram 14% mais ácidos graxos do tipo **omega-6** do que vacas Holandesas. Para **omega-3** os animais Simental produziram 1% acima, enquanto as cruzas Simental-Holandês foram superiores em 4% comparativamente às vacas da raça Holandês puras.

Na medida em que os consumidores enfatizam e pagam pelos benefícios do leite, as pesquisas devem dar a resposta necessária e investigar a interação de raças e manejo alimentar dos animais que fornecem o alimento à população. O ALC é um bom exemplo disso. Uma vez que futuros nichos de mercado poderão ser embasados no crédito da diferença entre os vários tipos de leite, deveremos sempre procurar o maior valor e nesse caso a inclusão da raça Simental agregou o seu valor genético ao valor alimentício do leite, demonstrando que valeu a pena o investimento realizado.

TRADUZIDO POR LUIZ FERNANDO AARÃO MARQUES, DO ARTIGO DE JO ROBINSON, PUBLICADO EM MEDICAL FOOD NEWS, SUPER HEALTHY MILK- SIMMENTALLER JOURNAL 2010





TRADUZIDO POR LUIZ FERNANDO AARÃO MARQUES, DO ARTIGO DE JO ROBINSON, PUBLICADO EM MEDICAL FOOD NEWS, SUPER HEALTHY MILK- SIMMENTALLER JOURNAL 2010