

COMUNICADO

Leite: Super alimento ?!

PAN exige esclarecimentos à DGS

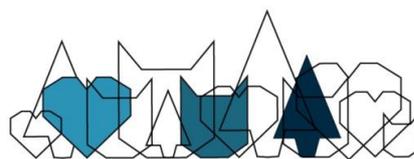
No passado dia 03 de Janeiro a Direcção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um comunicado onde sugere as 10 medidas alimentares a adoptar pela população em 2013.

Uma das decisões alimentares a adoptar em 2013, recomendada pela DGS, é o estímulo de consumo de leite e lacticínios:

“Inclua leite e lacticínios nas pequenas refeições ao longo do dia. Apenas um copo de leite possui cerca de 28 % do cálcio necessário por dia para um adulto, 24 % da Vitamina D, 22% do fósforo...ou seja, o leite é um super alimento de baixo custo e facilmente disponível de manhã ou em qualquer hora do dia.”

O Partido pelos Animais e pela Natureza (PAN), numa carta dirigida ao Dr. Francisco George (Secretário de Estado da DGS), discorda veemente desta informação veiculada pela DGS que contém enormes erros nutricionais cientificamente comprovados. O simples facto de definir o leite como um super alimento (!), revela uma total desactualização e ignorância em relação aos estudos que têm vindo a ser publicados de forma regular e consistente nas últimas duas décadas.

Esses mesmos estudos revelam que o cálcio do leite de vaca é basicamente inútil. O leite tem conteúdo insuficiente de magnésio (11% do que seria necessário para a mesma quantidade de cálcio). Ao contrário do senso comum e daquilo que é normalmente informado, o consumo de leite, ao invés de prevenir, ocasiona descalcificação e osteoporose, pois pode levar à deficiência de magnésio, além de acidificar o sangue, fazendo com que o corpo retire cálcio dos ossos, aumentando a sua perda. As nações com mais alto nível de consumo de leite e de lacticínios também têm o maior nível de osteoporose.



ESTAMOS A CONSTRUIR UM NOVO MUNDO

O cálcio que o nosso organismo necessita encontra-se bio-disponível nos alimentos de origem vegetal, pelo que praticando uma alimentação correcta e equilibrada estes aportam o referido mineral da forma correcta e sem consequências. Não nos querendo alongar, a sintetização de vitamina D e o exercício físico são outros dois factores complementares.

O leite de vaca é um fluido insalubre, que contém uma gama ampla de substâncias inconvenientes. O seu consumo prolongado tem um efeito cumulativo prejudicial. Para além do mito do aporte de cálcio, o consumo de leite poderá estar, segundo vários estudos, na origem de algumas doenças, nomeadamente:

- O consumo de leite nos primeiros anos de vida, após o período de lactância, aumenta as hipóteses de desenvolvimento de Diabetes do tipo 1;
- Os lacticínios aumentam a libertação de insulina pelo pâncreas, o que pode causar resistência à insulina, que pode levar à diabetes, hipertensão, obesidade abdominal, síndrome do ovário policístico, cancro de mama, acne, entre outros problemas;
- Estudos associam o consumo de leite ao surgimento de cancro dos ovários, testículos e próstata, Doença de Parkinson e Doença das Artérias Coronárias;
- O consumo de leite piora os sintomas da Artrite Reumatóide;
- Existe uma correlação muito forte entre o consumo de leite e a prevalência de Esclerose Múltipla;
- O leite neutraliza o meio ácido intestinal, necessário para a absorção de vitaminas e minerais, além de favorecer a fermentação de microrganismos patogénicos;
- O consumo de lacticínios leva a um aumento de substâncias inflamatórias e de pequenas calcificações;

- O leite é um alimento congestionante e leva ao aumento da produção de muco no organismo;

- As vacas leiteiras são mantidas constantemente grávidas, por isso o leite tem quantidades muito grandes de estrógeno e progesterona, podendo levar, por exemplo, à puberdade precoce;

Sem prejuízo do atrás exposto, a produção de leite tem ainda um elevado impacto ambiental, sendo esta indústria extraordinariamente cruel para os animais que o produzem.

Centenas de milhões de euros são investidos todo o ano pela Indústria de Lacticínios e pelos processadores de leite em todo o mundo, a que Portugal não é excepção, para assegurar que as pessoas bebam e consumam lacticínios. Invariavelmente, a publicidade dos produtos lácteos envolve sempre imagens que remetem para um conceito saudável, e/ou ambientes naturais idílicos, e/ou vacas leiteiras que sorriem ou vivem felizes. Tudo para adormecer e lavar as nossas consciências perpetuando o consumo destes não-alimentos.

O PAN lamenta o aparente desconhecimento desta entidade governamental acerca dos malefícios deste “super alimento”, e condena a permeabilidade demonstrada ao perpetuar o discurso hegemónico do poderoso lobby da indústria dos lacticínios, servindo deste modo os seus interesses e não os dos cidadãos.

Interpelamos assim o Senhor Director da Direcção Geral de Saúde, Dr. Francisco George, solicitando uma explicação pública para esclarecimento da população, sobre o incorrecto teor do ponto 3 e a posterior eliminação do comunicado divulgado no site da DGS.

Por último, sugerimos uma breve lista com algumas publicações que comprovam os malefícios do consumo do leite e lacticínios:

- “Devil in the Milk: Illness, Health and the Politics of A1 and A2 Milk”, de Keith Woodford

- "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases", Relatório Técnico nº 916, OMS e FAO
- "Don't Drink Your Milk! New Frightening Medical Facts About the World's Most Overrated Nutrient", de Frank A. Oski MD
- "Dr. Spock's Baby and Child Care", de B. Spock e R. Needlman
- "Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs", de Neal Barnard
- "Food Allergy: Adverse Reactions to Food and Food Additives", de D. D. Metcalfe e Hugh Sampson
- Galactolatria: mau leite, de Sônia T. Felipe
- "Hold the Cheese Please! A Story for Children About Lactose Intolerance", de Frank J. Sileo
- "Leite: alimento ou veneno", de Robert Cohen
- "Mad Cows and Milk Gate", de Virgil M. Hulse

Lisboa, 08 de Janeiro de 2013