

#### Art. 4 Tela Non

##### ¿Es la leche de vaca un alimento esencial?

Pues efectivamente no, pero por supuesto , como todo en esta vida, merece de una explicación y los pros y los contras del consumo de este alimento para que cuando la gente decida consumirlo lo haga desde el total conocimiento de qué es lo que le aporta, no desde la incosciencia y la costumbre. Como ya dije en el último artículo, abogo por difundir información para que el lector disponga de lo necesario parar tener criterio y capacidad de decisión.

La leche de vaca adelanto, que es un alimento más, que como tantos otros pueden estar en nuestra alimentación diaria , pero que NO es necesaria tomarla diariamente, repito NO es necesaria tomarlo diariamente y mucho menos varias veces al día.

Durante toda nuestra vida el vaso de leche ha sido un compañero diario de muchas personas y niños. La leche con galletas, con cereales, con pan... Es una moda que no caduca.

El desayuno resulta para muchos inconcebible sin ese alimento y en muchas ocasiones acompañado de Neskuik, chocolates solubles, etc.. Hay personas que tienen verdadero pánico de abandonar el consumo de leche de vaca. No sé muy bien si por un lado , es el temor infundado que se ha promulgado durante años sobre la falta de calcio en caso de no consumir leche , cosa que por supuesto no es verdad (pues tenemos otras fuentes maravillosas de calcio) , o por otro lado, una costumbre ya adquirida y que entonces cuesta cambiar. Por supuesto , adelanto que si estás pensando en que tu no tomas leche pero tomas zumos envasados y piensas que es mejor, estás completamente equivocado.

Numerosos estudios aseguran que el consumo de leche no evita la osteoporosis. Es más, una mayoría aplastante de estudios asegura que en los países donde más leche se consume, es donde más osteoporosis se sufre. Para los que quieran saber desde ya, cuáles son las otras fuentes importante de calcio, son los quesos, los yogures, las verduras de hoja verde (brócoli, espinacas, acelgas, berza, espárragos verdes, etc..) y también pescados como la sardina.

##### ¿Qué es la leche de vaca?

La leche de vaca es un alimento muy nutritivo. La **leche** está compuesta de grasa, proteínas, lactosa y agua. Es un alimento proporcionado por las vacas. Un alimento que está previsto para que coman los hijos de las vacas, con los nutrientes necesarios que necesita un ternero, no los humanos. ¿qué quiero decir con esto? pues que efectivamente es un alimento que es muy calórico, y que si a eso le sumas las hormonas y antibióticos suministrados en la industria para que produzcan a granel (ya que en Santo Tomé nadie toma leche ecológica, la gran mayoría se consume envasada o en polvo ), pues lo hace un alimento, que ni es tan sano , ni tan necesario.

**Digerir la lactosa (el azúcar de la leche)** requiere de una enzima intestinal, la lactasa , de la que solo disponen las crías para procesar la leche materna. Con la edad perdemos mayor capacidad de digestión de la lactosa porque se reduce la presencia de esa enzima y es por eso que aparecen más personas intolerantes a la lactosa, y que son conscientes a partir de síntomas como : inflamación del estómago, diarrea, fatiga, cansancio, mala digestión, reacciones alérgicas en la piel, dermatitis o nódulos de grasa, problemas respiratorios como el asma, dolor menstrual,

migrañas, etc.. Y que mucha gente no relaciona estos problemas con el consumo de leche porque siempre nos han dicho que era de lo mejor que podíamos tomar diariamente. Por supuesto el problema se agrava cuando tomamos esa leche con galletas, cereales, pan... etc.. pero ya hablaremos de esa cuestión en otro artículo.

Por tanto, lo que sí sabemos es que, las distintas proteínas de la leche proporcionan un alto contenido en elementos que hacen saltar las alarmas y saturan el sistema inmunológico y nos hacen más proclives a sufrir enfermedades infecciosas o relacionadas con el sistema inmune, es un alimento altamente inflamatorio. La gran mayoría de las personas no disponen de un sistema inmunológico de hierro, por lo que sumar un elemento así en tu alimentación te debilita.

### ¿Entonces debo tomar leche?

Mi opinión es que si no tienes síntomas relacionados , es un alimento más que puedes consumir pero sin abusar. Igual que no comes pollo todos los días , no tomaría leche todos los días.

Para aquellas personas que sufren alguna molestia o crean que pueda estar relacionado con el consumo de leche deberían dejar de tomar leche. Podrían tomar otro tipo de lácteos como yogures naturales o quesos, como ya he dicho otras veces, en su versión natural, y con su grasa natural, evitar por completo alimentos light o 0%. Y si se necesita tomar algún sustituto que imite la leche, existen gran variedad de recetas de bebidas para realizarlas de manera natural como por ejemplo de yuca, avena, arroz (sin azúcar) o envasadas en el supermercado como la de soja , pero siempre sin azúcar. La digestión de yogures, quesos no es la misma que la de la leche, es por eso que puede ser que te siente mal la leche pero los otros productos los asimiles sin problema.

### ¿Cómo puedo saber si soy intolerante a los lácteos?

Si sientes alguna molestia de las que he nombrado anteriormente , te enfermas con relativa asiduidad, te sientes hinchado después de tomar leche, notas que después de tomar leche tienes mucha flema, y principalmente si tienes problemas respiratorios, y crees que puede estar relacionado; una de las formas más fáciles para determinar si tienes algún tipo de intolerancia es que elimines por completo durante 4 semanas el consumo de lácteos e intentes estar atento a como te sientes.

Lo notarás en el peso, pues eliminar de golpe el consumo de lácteos suele reflejarse en el peso, pues gran cantidad de calorías hoy en día proceden de estos alimentos y lo notarás en tus digestiones. En caso de que no sientas mejoría, quizás tengamos que realizar un cambio en la prueba y sean otros alimentos con gran carga alérgena que puedan estar produciendo este problema.

En caso de que si sientas mejoría, vuelve a comer después de esas 4 semanas primero la leche y otro día los yogures o quesos, para determinar que tal reacciona tu cuerpo con un producto u otro. Si tienes intolerancia a cualquier producto, tu cuerpo reaccionará y sentirás el malestar de nuevo. Así que ya depende de tí, tomarlo o no. Lo que si que está claro es que debilitar el sistema inmunológico sólo trae problemas a medio y largo plazo.

Espero que os haya servido de ayuda. Ahora está en tus manos si tomar leche o experimentar cómo te sientes al no consumirla. Nos vemos en el próximo artículo. Gracias por leerme una semana más

## O LEITE DE VACA É UM ALIMENTO ESSENCIAL?

Bem, de fato não, mas é claro, como tudo na vida, ela merece uma explicação e os prós e contras de beber esse alimento, para que, quando as pessoas decidam consumi-lo, o façam com o conhecimento completo do que é que lhes dá. Como já disse no último artigo, defendo a difusão de informações para que o leitor tenha o necessário para ter capacidade de julgamento e capacidade de decisão.

O leite de vaca é um alimento que como tantos outros pode estar em nossa dieta diária, mas NÃO é necessário tomá-lo diariamente, repito, NÃO é necessário tomá-lo diariamente e muito menos várias vezes ao dia.

Ao longo de nossas vidas, o copo de leite tem sido um companheiro diário de muitas pessoas e crianças. Leite com biscoitos, cereais, pão ... É uma moda que não expira.

O café da manhã é inconcebível para muitos sem essa bebida e geralmente acompanhado por Neskuik, chocolates solúveis, etc. Há pessoas que têm um pânico real de abandonar o consumo de leite de vaca. Não sei muito bem se, por um lado, é o medo infundado que há anos se difunde sobre a falta de cálcio no caso de não consumir leite, o que obviamente não é verdade (já que temos outras fontes maravilhosas de cálcio); ou por outro lado, uma costume já adquirida e que mudar é difícil . Obviamente, antecipo que, se você pensa que se não bebe leite, mas bebe sucos embalados é melhor para a saúde, está completamente errado.

Numerosos estudos garantem que o consumo de leite não previne a osteoporose. Além disso, a maioria dos estudos afirma que, nos países onde mais leite é consumido, é onde ocorre mais osteoporose, um fato importante para as mulheres. Para aqueles que querem saber quais são as outras importantes fontes de cálcio são : queijo, iogurte, vegetais verdes folhosos (brócolis, espinafre, acelga, couve, espargos verdes, etc ..) e peixes como sardinha.

### O que é leite de vaca?

O leite de vaca é um alimento muito nutritivo. O leite é composto de gordura, proteína, lactose e água. É um alimento fornecido por vacas. Um alimento que é planejado para os filhos das vacas comerem, com os nutrientes necessários que um bezerro precisa. O que quero dizer com isto? Bem, é de fato um alimento muito calórico, e se você juntar a isso os hormônios e antibióticos fornecidos na indústria para produzir a granel (como em Santo Tomé ninguém bebe leite orgânico, a grande maioria é consumida embalada ou pó), não é um alimento tão saudável e nem necessário.

A digestão da lactose (açúcar do leite) requer uma enzima intestinal, a lactase, que só está disponível para os bebês para processar o leite materno. Com a idade, perdemos maior capacidade de digestão da lactose porque a presença dessa enzima é reduzida , e é por isso que mais pessoas parecem intolerantes e eles têm sintomas como: inflamação do estômago, diarréia, fadiga, cansaço, má digestão, reações alérgicas da pele, dermatite ou nódulos gordurosos, problemas respiratórios como asma, dor menstrual, enxaquecas etc. E que muitas pessoas não relacionam esses problemas ao consumo de leite, porque sempre nos disseram que era o melhor

que podíamos tomar diariamente. É claro que o problema piora quando bebemos esse leite com biscoitos, cereais, pão ... etc ... mas falaremos sobre esse assunto em outro artigo.

Portanto, o que sabemos é que, as diferentes proteínas do leite fornecem um alto conteúdo de elementos que fazem os alarmes dispararem e saturam o sistema imunológico e nos tornam mais propensos a sofrer de doenças infecciosas ou relacionadas ao sistema imunológico. A grande maioria das pessoas não tem um sistema imunológico de ferro, portanto, adicionar esse elemento em sua dieta o enfraquece; é uma bebida altamente inflamatória.

### **Então devo beber leite?**

Minha opinião é que, se você não tem sintomas relacionados, é mais um alimento que você pode consumir, mas sem abusar. Assim como você não come frango todos os dias, eu não bebo leite todos os dias.

Para quem sofre de algum desconforto ou acredita que possa estar relacionado ao consumo de leite, deve parar de beber. Eles poderiam tomar outro tipo de laticínios, como iogurtes naturais ou queijos, como já disse outras vezes, em sua versão natural e com sua gordura natural, evitar completamente alimentos light ou 0%. E se você precisar de um substituto que imite o leite, há uma grande variedade de receitas de bebidas para torná-los naturalmente, como mandioca, aveia, arroz (sem açúcar) ou embalados no supermercado, como a soja, mas sempre sem açúcar .A digestão de iogurtes, queijos não é a mesma do leite, por isso o leite pode se sentir mal, mas os outros produtos os assimilam sem problemas.

### **Como posso saber se sou intolerante aos laticínios?**

Se você sente algum desconforto com os mencionados anteriormente, fica doente com relativa assiduidade, sente-se inchado depois de beber leite, sente muita catarro, principalmente se tiver problemas respiratórios, e acha que pode estar relacionado; uma das maneiras mais fáceis de determinar se você tem algum tipo de intolerância é eliminar completamente o consumo de laticínios e qualquer produto que possa conter leite por 4 semanas e tentar estar ciente de como se sente.

Você notará isso no peso, porque a eliminação repentina do consumo de produtos lácteos geralmente se reflete no peso. Muitas calorias hoje provêm desses alimentos e você notará isso em sua digestão. Caso você não sinta melhora, talvez tenhamos que fazer uma alteração no teste e sejam outros alimentos com uma alta carga de alérgenos que podem estar causando esse problema que você tem.

Se você se sentir melhor, coma novamente após essas 4 semanas primeiro o leite e outro dia os iogurtes ou queijos, para determinar como seu sente seu corpo com um produto ou outro. Se você tiver intolerância a qualquer produto, seu corpo vai regir e sentirá o desconforto novamente.

Espero que tenha ajudado você. Agora está em suas mãos se você beber leite ou experimentar como se sente por não consumi-lo. Até o próximo artigo! Obrigado por me ler mais uma semana!