COMPOSTO LÁCTEO: o que você precisa saber?

DO QUE ESTAMOS FALANDO?

"Composto lácteo" pode ser muitas coisas, só não é leite! Eles estão disponíveis nos mercados e farmácias com características bem diversas, mas aqui nosso interesse é informar sobre aqueles direcionados para crianças, **vendidos em embalagens parecidas com as de fórmulas infantis ou de leite em pó**[1]- você pode até já ter feito confusão entre eles.

O QUE SÃO COMPOSTOS LÁCTEOS?

São uma mistura de leite ou derivados de leite com outros ingredientes, como óleos vegetais e açúcares. Segundo a classificação utilizada nos Guias Alimentares brasileiros, os **compostos lácteos são alimentos ultraprocessados,** ou seja: são formulações industriais elaboradas a partir de ingredientes que podem ser derivados de alimentos ou sintetizados em laboratório.

POR QUE ELES NÃO DEVEM FAZER PARTE DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL?

Se oferecidos para bebês menores de um ano no lugar do leite materno, os compostos lácteos **podem causar prejuízos clínicos e nutricionais**. Nas crianças maiores os compostos diminuem o apetite para alimentos saudáveis e culturalmente apropriados e contribuem para a seletividade alimentar. Apesar da publicidade insistir que esses produtos são adequados (e até mesmo indispensáveis) para crianças, os guias alimentares brasileiros[2,3] não deixam dúvidas: **nenhum alimento ultraprocessado deve ser oferecido antes dos dois anos**, e durante a infância e a vida adulta eles devem ser evitados.

COMO OS FABRICANTES DE COMPOSTOS LÁCTEOS TENTAM TE CONVENCER A COMPRAR ESSES PRODUTOS?

A publicidade dos compostos lácteos trabalha em cima de ansiedades e inseguranças bem comuns: o medo que a criança não esteja comendo o suficiente e que isso afete o seu sua saúde e crescimento. O composto é apresentado como "solução" para seletividade alimentar infantil, como se fosse "completo" e capaz de garantir a boa nutrição. Mas isso não é verdade! Criança tem que comer comida de panela.

COMO OS FABRICANTES DE COMPOSTOS LÁCTEOS CONVENCEM PROFISSIONAIS DE SAÚDE A PRESCREVER ESSES PRODUTOS?

As empresas que vendem os compostos lácteos promovem desinformação acerca de seus produtos. Elas produzem e financiam pesquisas (o que coloca em xeque a credibilidade dos resultados), e investem em publicidade em revistas especializadas, voltadas principalmente para pediatras e nutricionistas. Também financiam congressos, encontros científicos e entidades profissionais em que benefícios quase milagrosos são prometidos.

Veja mais no infográfico

QUEM GANHA COM ISSO?

Nem os profissionais, nem a família, e muito menos os bebês e crianças! Os compostos lácteos costumam ser mais baratos que as fórmulas infantis e muito mais caros que o leite de vaca. **Quem ganha com isso é a indústria:** o volume de vendas de produtos formulados à base de leite só cresce[4], e o lucro das empresas também!

É VERDADE QUE O COMPOSTO LÁCTEO É MELHOR QUE O LEITE DE VACA?

Não. A partir dos seis meses o leite e seus derivados, como a manteiga e os queijos, podem fazer parte da alimentação dos bebês em receitas[2]. Para crianças maiores, o leite pode aparecer nas pequenas refeições, como o café da manhã ou o lanche da tarde. O leite de vaca integral, pasteurizado, UHT ou em pó, é um alimento minimamente processado e pode compor uma alimentação adequada e saudável - embora não seja adequado para substituir o leite materno nos primeiros meses de vida.

CONCLUSÃO

Apesar das promessas de serem nutritivos, especiais para cada idade, ou enriquecidos com vitaminas e minerais, com as informações que reunimos aqui é possível entender o motivo pelo qual **os compostos lácteos não devem fazer parte da alimentação na infância**.

Elaboração técnica: UNIRIO - Maria Birman (bolsista PIBEX), Paula Moraes (bolsista IC), Viviane Camargo (bolsista PIBEX), Gabriela Araújo (discente), Cláudia Bocca (docente), Fernando Lamarca (docente e coordenador); IBFAN - Raquel Mezzavilla.
Diagramação: IBFAN - Lucélia Fernandes

Referências: 1) PEREIRA, C. et al. Cross-sectional survey shows that follow-up formula and growing-up milks are labelled similarly to infant formula in four low and middle income countries. Matern Child Nutr. 2016 Apr;12 (Suppl 2):91-105. 2) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária a Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília, 2019. 3)_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª ed. Brasília, 2014. 4) BAKER, P. et al. Global trends and patterns of commercial milk-based formula sales: is an unprecedented infant and young child feeding transition underway? Public Health Nutr. 2016 Oct;19(14):2540-50.