

**EDITORIAL****A IMPORTÂNCIA DO LEITE NO EMAGRECIMENTO****Mestranda Vanessa Aparecida de Santis e Silva**

O excesso de peso é considerado atualmente um dos maiores problemas de saúde pública devido à sua alta prevalência e as sérias conseqüências que pode trazer. Diante disso, uma alimentação adequada se faz necessária não somente com o objetivo de conquistar um corpo belo, mas sim de evitar doenças crônicas não transmissíveis.

Estudos recentes nas Ciências da Nutrição, Engenharia de Alimentos e pesquisas biomédicas, têm revelado diversas relações entre a nutrição e saúde, sugerindo que alguns compostos do leite podem ser úteis na prevenção de doenças como o câncer, colesterol elevado, hepatite C, melhora do desempenho físico e alterações na composição corporal.

Diversas pesquisas têm demonstrado a importância do leite na perda de peso corporal, na diminuição de massa gorda, aumento de massa magra e melhora no rendimento. Isso se deve ao fato de ser um alimento com grande quantidade de proteínas e, dessa forma, fornecer uma maior saciedade; e também por conter aminoácidos essenciais que ajudariam na recuperação muscular. Além disso, devido à alta biodisponibilidade de cálcio, poderia influenciar na perda de massa gorda.

Atualmente, encontram-se diversos tipos de leite para atender a grande demanda, com diferentes concentrações e tipos de nutrientes. O leite desnatado por conter vitaminas, alta quantidade de cálcio e sem adição de gordura, seria o mais indicado para quem deseja perder peso. O leite de soja, quando comparado ao bovino, contém menor concentração de cálcio, porém contém as isoflavonas, um poderoso antioxidante.

Dessa forma, o leite por fazer parte da dieta da maior parte da população, é um poderoso alimento que contribuir para a perda de peso e prevenção de doenças.

Cordialmente.

# Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) - [www.rbone.com.br](http://www.rbone.com.br)

---

## Corpo Editorial

### Editor-chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA / IBPEFEX)

### Editores Associados

Prof. Dr. Reury Frank Pereira Bacurau (USP-Leste)

Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste)

Prof. Especialista Carlos Eduardo Cintra (IBPEFEX / UGF)

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (IBPEFEX / UMC)

Prof. Dr. Jonato Prestes (UFSCar)

Profa. Ms. Rafaela Liberali (UGF)

Prof. Ms. Mário Augusto Charro (IBPEFEX / USCS)

## Revisores Científicos

Prof. Dr. Gustavo Ribeiro da Mota - *Universidade Federal de São João Del Rei - UFSJ*  
 Profa. Dra. Vanessa Alves Ferreira - *Universidade dos Vales do Jequetinhonha e Mucuri - UFVJM*  
 Prof. Dr. Marcelo Saldanha Aoki - *Universidade de São Paulo - USP-Leste*  
 Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - *Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IF - São Paulo*  
 Prof. Dr. Newton Nunes - *Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte - INCOR*  
 Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior - *Universidade Federal do Paraná o UFPR*  
 Profa. Dra. Denise Maria Martins - *Universidade Estadual de Pernambuco - UPE*  
 Profa. Dra. Renata Rebello Mendes - *Universidade Bandeirantes - UNIBAN*  
 Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - *Universidade Presbiteriana Mackenzie*  
 Profa. Dra. Natale Rolim - *Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte - USP*  
 Prof. Dr. Gustavo José Justo da Silva - *Universidade de São Paulo - INCOR, Laboratório de Cardiologia Molecular e Genética - USP*  
 Prof. Dr. Marcelo Macedo Rogero - *Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública - USP*  
 Prof. Ms. André Luis Almeida - *Universidade Gama Filho - UGF*  
 Prof. Doutorando Milton Rocha de Moraes - *Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP*  
 Prof. Doutorando João Henrique Bohn Zanoni - *Centro Universitário Campos de Andrade - UNIANDRADE*  
 Prof. Dr. Ricardo Zanuto - *Centro Universitário de Santo Andre (FEFISA)*  
 Prof. Ms. José Donato Junior - *Universidade de São Paulo, Instituto de Ciências Biomédicas III - USP*  
 Prof. Doutorando Everson Araújo Nunes - *Universidade Federal de Paraná - UFPR*  
 Prof. Doutorando Gleisson Alison Brito - *Universidade Federal do Paraná - UFPR*  
 Prof. Doutorando Felipe Fedrizzi Donatto - *Universidade de São Paulo - USP - Instituto de Ciências Biomédicas ICB*  
 Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior - *Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP*  
 Profa. Ms. Eliana Lousada - *Universidade Gama Filho - UGF*

### Revisor / Tradutor

Marina Valente Navarro (IBPEFEX)

### Web Master / Diagramador

Francisco Nunes Navarro (IBPEFEX / FIAP)