

Intolerancia a la lactosa

¿Sabía usted que alrededor del 15% de la población española presenta esta patología?



Qué es la intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es una patología consistente en la imposibilidad de digerir la lactosa, un azúcar presente en los productos lácteos y que a menudo es utilizada por la industria como conservante de alimentos.

Esta dificultad viene dada por una carencia de una enzima intestinal llamada lactasa, que facilita la descomposición de la lactosa en otros azúcares más simples para que puedan ser absorbidos fácilmente por el organismo y convertirlos así en energía.

Se estima que el 15% de la población española presenta intolerancia a la lactosa, cifra que es muy superior en Asia, Latinoamérica y África, donde se supera el 70%, sin existir diferencias significativas entre sexos.

Tipos de intolerancia

Primaria: la denominada *primaria* o *hereditaria* es la causa más frecuente en el mundo de deficiencia de lactasa e intolerancia a la lactosa. Después de la lactancia materna, la actividad de la lactasa comienza a disminuir progresivamente. Sin embargo, esta disminución de la lactasa en el intestino es lentamente progresiva, por lo que pueden pasar muchos años sin notar síntomas, que aparecen generalmente en la vida adulta. Esta caída en la actividad de la lactasa se hereda y es permanente en la vida, una vez que se instala. Existe una causa rara de intolerancia a la lactosa marcada genéticamente y se caracteriza por la ausencia de síntesis de lactasa desde el nacimiento, siendo diagnosticada en los primeros días-semanas de vida.

Secundaria: la intolerancia secundaria viene dada por la existencia de lesiones en la mucosa intestinal, tales como gastroenteritis, medicamentos, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, etc. Suelen ser transitorias y reversibles en cuanto se trata la enfermedad de base.

Síntomas de la intolerancia a la lactosa

Los síntomas en pacientes intolerantes a la lactosa pueden ser muy variados, y su intensidad va a depender del grado de déficit enzimático de lactasa y de la cantidad de lactosa ingerida. Los síntomas más habituales son: náuseas, meteorismo, retortijones, distensión y molestias abdominales, e incluso diarrea, pero sin una repercusión seria para la salud.



Cómo se diagnostica

Si su médico sospecha que pudiera tener una intolerancia a la lactosa, le interrogará sobre sus síntomas, relación con alimentos ingeridos y antecedentes familiares.

Dicha sospecha puede ser confirmada mediante varias técnicas, si bien la más empleada es el 'Test de hidrógeno espirado', que comprueba si existe un aumento de hidrógeno espirado en el paciente tras una ingesta de lactosa pura diluida en agua.



¿Tiene tratamiento?

La mayoría de los pacientes responden a una dieta baja en lactosa. No debe olvidarse que hasta el 30% de los medicamentos contienen lactosa en su composición; y que muchos productos manufacturados, como congelados, productos precocinados, bollerías, conservas y embutidos también contienen lactosa como conservante.

Por ello, si persisten los síntomas, deberá atender a los prospectos de medicamentos y al etiquetado de productos para realizar una dieta más estricta sin lactosa. En caso de que sea necesario realizar dicha dieta estricta, deberá asegurarse una ingesta de calcio por otras fuentes alimenticias como verduras de hoja verde (judías, brécol, brócoli, acelgas), pescados azules (sardinas, salmón) y moluscos, para evitar de este modo la aparición de osteoporosis.

En cuanto a la intolerancia a la lactosa secundaria, suele ser transitoria hasta resolver el problema de base, por lo que una restricción temporal de productos y derivados lácteos suele ser suficiente para no perpetuar sus síntomas.



Intolerancia a la lactosa



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

Francisco Silvela 69, 2º C
28028 Madrid
Tel.: 914 021 353
Fax: 914 027 691
fundacion@saludigestivo.es

www.saludigestivo.es

Avala:



Con la colaboración de:



Recomendaciones

- 1 La intolerancia es una imposibilidad para la digestión de la lactosa por un déficit enzimático de lactasa, bien sea primario o adquirido por lesiones de la mucosa intestinal.
- 2 Es posible que su médico necesite realizarle otras pruebas diagnósticas para descartar que su intolerancia a la lactosa sea consecuencia de otra patología que requiera un tratamiento específico.
- 3 La intolerancia a la lactosa es muy prevalente en la población, pero no ocasiona problemas serios para la salud.
- 4 La restricción de productos lácteos o con contenido en este azúcar se realizará según la intensidad de síntomas que ocasione.
- 5 Acuda a su médico si sospecha que pudiera presentar una intolerancia a la lactosa. Él le aconsejará sobre las pautas a seguir.
- 6 Intente no abusar de derivados lácteos en un mismo día; con ello conseguirá reducir la ingesta neta de lactosa. Elija productos lácteos exentos o bajos en lactosa. Tolerará mejor los quesos curados y el yogur que la leche fresca.
- 7 En raras ocasiones existe tanta sintomatología que sea necesaria la realización de una dieta estricta sin lactosa.
- 8 Su médico le indicará alimentos ricos en calcio como fuente alternativa, como verduras de hoja verde, pescado azul y moluscos. Una exposición controlada a la luz solar también mejorará sus niveles de vitamina D.
- 9 Aprenda a leer los prospectos de medicamentos y las etiquetas de los alimentos, ya que la ingesta inadvertida de lactosa puede desencadenar síntomas a priori desconcertantes e inexplicables.
- 10 Es muy importante la educación dietética de los pacientes, de modo que se consiga una dieta variada y saludable sin que aparezcan síntomas.