



► NUTRICIÓN

Dificultades para conocer el alcance de la intolerancia a la lactosa

● Expertos sitúan la prevalencia en cerca del 40% ● Las pruebas para detectar el problema son sencillas y no invasivas

Redacción

Hasta un 40% de los españoles pueden sufrir intolerancia a la lactosa, según ha informado el experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), una institución promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), Federico Argüelles Arias.

No obstante, es difícil conocer la prevalencia real de la enfermedad debido a la inespecificidad de los síntomas y al hecho de que muchas personas afectadas autogestionan su intolerancia sin acudir al médico y realizando un manejo de la enfermedad que no siempre resulta adecuado.

“Aunque se considera que los pacientes pueden tolerar una cierta cantidad (unos 12 gramos) de lactosa al día, la casuística es tan variada y personal que, ante la sospecha de intolerancia, es necesario confirmar el diagnóstico a través de un especialista. Las pruebas son sencillas y no invasivas y nos permiten adecuar las medidas preventivas al paciente”, ha señalado Argüelles Arias. Y es que, la ingesta de lactosa no afecta a todas las personas del mismo modo. De hecho,

algunas notan sus efectos de forma inmediata tras consumir pequeñas cantidades de lácteos, mientras otras tienen un umbral de sensibilidad más alto y es más difícil de observar su relación causa-efecto. También hay personas que pueden permanecer asintomáticas toda su vida porque no sobrepasan su umbral de sensibilidad con la cantidad de lactosa que consumen al día.

En este sentido, el especialista ha informado de que los síntomas que producen la intolerancia a la lactosa son hinchazón abdominal, diarrea, gases abdominales, flatulencia o meteorismo, dolor abdominal, retortijones, náuseas o vómitos. Unos síntomas que, a su juicio, pueden confundirse “fácilmente” con otras enfermedades digestivas como, por ejemplo, el síndrome de intestino irritable.

Ahora bien, la tasa y el ritmo de pérdida de lactosa varían según el origen étnico. Por último, Argüelles Arias ha destacado la necesidad de diferenciar entre personas hipolactásicas, es decir, malabsorbidos de lactosa, a las intolerantes a la lactosa, que son aquellos sujetos malabsorbidos de lactosa que presentan síntomas con el consumo de este azúcar.