



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿Qué es la lactosa?

La lactosa es el azúcar de la leche (leche de vaca, de oveja, cabra, del ser humano...), aunque también está presente en algunos productos industriales como conservantes, por lo que se puede encontrar en carnes procesadas (salchichas, patés), margarinas, helados, salsas, algunos fiambres y embutidos, cereales enriquecidos, sopas instantáneas, alimentos y comidas preparadas, medicamentos, etc. Es decir, la lactosa está presente no sólo en la leche, sino también en una gran cantidad de productos que se consumen a diario.

¿Qué es la lactasa?

Es una enzima que facilita la descomposición de la lactosa en azúcares más simples a nivel de intestino delgado y permite su absorción. Cuando el organismo no produce suficiente lactasa o bien esta no realiza de forma adecuada su función de romper la lactosa, aparece la INTOLERANCIA A LACTOSA. Más de un 30% de la población del sur de Europa padece de esta patología

¿Cuáles son las causas de intolerancia a la lactosa?

Causas genéticas; es la causa más frecuente (70%) y ocurre tras el período de lactancia (desde pocos años hasta muchos años después) por la pérdida progresiva de la producción de la lactasa. El tratamiento consiste en la retirada de los lácteos de la dieta.

Causas secundarias; a una agresión de la mucosa intestinal (posterior a diarreas, antibióticos, quimioterapia, cirugías del intestino delgado, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal), en estos casos la intolerancia suele ser temporal y reversible, mejorando los síntomas cuando se trata la enfermedad condicionante.

¿Qué síntomas produce la intolerancia a la lactosa?

Las personas con intolerancia a la lactosa presentan síntomas intestinales tras la ingesta de productos que la contengan.

Los síntomas más frecuentes son: dolor abdominal, gases, retortijones, enrojecimiento perianal, hinchazón abdominal, heces pastosas o diarreas, defecación explosiva o náuseas, sin repercusión importante para la salud.

Existen diferentes grados de intolerancia, por lo que hay personas que tras consumir mínimas cantidades de leche presentan síntomas y otras sin embargo necesitan grandes cantidades para notar esos síntomas de intolerancia. Además no todos los productos contienen la misma cantidad de lactosa, por ejemplo, una misma persona puede tener síntomas al beber un vaso de leche pero no al consumir quesos curados o yogures, porque éstos últimos tienen menos lactosa.

¿Cómo se diagnostica la intolerancia a la lactosa?

El método más utilizado para el diagnóstico es el Test de Hidrógeno Espirado, consiste en ingerir una cantidad fija de lactosa y se confirma la intolerancia si hay un aumento del hidrógeno medido en el aliento, lo que significa que la lactosa no ha sido digerida y ha llegado al intestino grueso donde las bacterias la descompondrán produciendo mucho hidrógeno. Otro método, el Test Sanguíneo, consiste en medir con un análisis de sangre la cantidad de glucosa del paciente, antes y después de administrar lactosa en diferentes intervalos de tiempo. Si el organismo produce suficiente lactasa, esta romperá la lactosa que hemos dado aumentando las cantidades de glucosa que detectaremos en la sangre. Recientemente, se está empezando a utilizar en España un nuevo método (test de Gaxilosa) que consiste en administrar una sustancia al paciente que en presencia de lactasa se debe romper para generar xilosa en orina que es lo que finalmente se mide.

¿Cómo se trata intolerancia a la lactosa?

El tratamiento consiste en la supresión de lactosa de la dieta según el grado de intolerancia. Se puede ingerir leche sin lactosa y evitar productos

manufacturados con lácteos como conservantes. La supresión de la leche precisa consumir alimentos ricos en calcio como sardinas, salmón, gambas, espinacas, tofu, judías, brócoli y exponerse al sol para favorecer la absorción de vitamina D. Hay que tener especial cuidado con los medicamentos que contienen lactosa. En España se comercializan unos comprimidos que son suplementos de lactasa, la enzima deficitaria administrada por vía oral, pero se recomiendan preferiblemente en casos esporádicos, por ejemplo celebraciones o comidas fuera de casa, con alta sospecha de ingerir alimentos con lactosa.