

Marketplace: Seguros Pisos Ahorro Móviles Rutas Apuestas Programas

20 minutos.es La mejor **playa** de España

20minutos EE UU | 20minutos México 20minutos.tv Listas laBlogoteca Minutecas

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Consultorio psicológico Consultorio sexológico Vídeos Listas RSS Cartas Triviales

Videojuegos Moda y belleza Motor Viajes Vivienda Medio ambiente **Salud** Empleo Juegos Edición Impresión Servicios

Salud

Intolerancia a la lactosa: hasta el 40% de españoles puede sufrirla



Un hombre de mediana edad, bebiendo un vaso de leche. (GTRES)

- La ingesta de lactosa no afecta a todas las personas del mismo modo.
- Los síntomas sin hinchazón abdominal, diarrea, gases, retortijones o náuseas.
- Todos ellos pueden confundirse "fácilmente" con otras enfermedades digestivas.

ECO Actividad social **47%** ¿Qué es esto?

Follow @20m Twitter

EUROPA PRESS. 18.07.2013 - 14:34h

Tiendas y supermercados se han llenado de un sinfín de tipos de leche. Junto a la leche de vaca de siempre (en sus muchas versiones) están ahora la leche de cabra, de soja, de avena y tantas otras. Las razones son varias, pero una de ellas es que en los últimos años se ha descubierto el efecto perjudicial de la lactosa en el organismo. **El 40% de los españoles puede sufrir intolerancia a la lactosa.**

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. Lo explica Federico Argüelles Arias, experto de la [Fundación Española del Aparato Digestivo](#) (FEAD), una institución promovida por la [Sociedad Española de Patología Digestiva](#) (SEPD).

"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", asegura.

Porque 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.**

Sintomas fáciles de confundir

La casuística es tan variada que es necesario confirmar el diagnóstico con el especialista

También en Salud

- Un bisturí inteligente es capaz de diferenciar el tejido sano del canceroso en solo tres segundos **3**
- Sanidad confirma un total de 81 casos de sarampión en ocho comunidades autónomas **26**
- Usan, por primera vez en España, una técnica quirúrgica para corregir la incontinencia urinaria **4**
- La introducción de un gen podría corregir la anomalía que provoca el síndrome de Down **30**

Pisos Calcula tu ruta Coches

fotocasa.es

Escribe aquí qué y dónde buscas:

Buscar

Lo más ...

ECO Visto Valorado Comentado

- La Comunidad recoloca a un amigo de Aguirre destituido a causa de los recortes **278**
- Liberadas las dos cooperantes españolas secuestradas en Kenia en el año 2011 **89**
- El Tribunal Supremo archiva la causa contra José Blanco por tráfico de influencias **137**
- El PSOE exige la dimisión de Cospedal por los supuestos gastos electorales en "dinero B" **98**
- Una noruega violada en Emiratos Árabes es condenada por tener "sexo fuera del matrimonio" **247**

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, explica el doctor Argüelles Arias, **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 lo que la prevalencia de la **intolerancia a lactosa difiere según las zonas geográficas.**

Es distinto tener intolerancia a la lactosa que absorberla mal

"Sabemos que los **asiáticos pierden entre el 80% y el 90% de actividad de la lactosa.** En cambio, en los europeos del norte la actividad de la lactosa se mantiene de forma más estable que en los europeos del sur y por tanto, no desarrollan intolerancia a lactosa con tanta frecuencia como en los países del sur de Europa", recalca.

Por último, el doctor destaca la necesidad de diferenciar entre personas hipolactásicas, es decir, **malabsorbedores de lactosa, a las intolerantes a la lactosa,** que son aquellos sujetos malabsorbedores de lactosa que presentan síntomas con el consumo de este azúcar.

Más fotos relacionadas

Además en 20minutos.es

NACIONAL



Liberadas las españolas secuestradas en Kenia en 2011

TELEVISIÓN



Ana Blanco presentará la segunda edición del telediano de TVE

TECNOLOGÍA



Las ventajas del 'outlet' llegan a los dispositivos móviles

MADRID



La Comunidad recoloca a un amigo de Aguirre destituido por los recortes
ECONOMÍA

DEPORTES

BARCELONA

INTERNACIONAL

Cerrar

ECO



Actividad social

¿Qué es esto?

47%

¿Cómo leer la gráfica?

- Hay tres variables que se distinguen por colores: ECO de 20minutos.es, en rojo; ECO en redes sociales, en verde, y ECO total (una combinación de los dos anteriores), en azul. El usuario puede activar o desactivar cada una de ellas en cualquier momento con los botones que aparecen justo debajo de la representación gráfica.
- Al pasar el ratón por cada punto de la gráfica aparecerá el valor (en porcentaje) de cada una de las variables que estén activadas en una fecha y una hora concretas.
- Zoom: Al seleccionar una zona de la gráfica cualquiera, esta se ampliará. Automáticamente aparecerá un botón a la derecha con las letras **reset zoom**. Pinchando ahí, la gráfica volverá a su posición inicial.

Más información

Comentarios

Correcciones (0)

20minutos.es responde(0)

Facebook

Twitter

2 Comentarios

Escribir un nuevo comentario

Suscribirse por RSS

Ordenar por:

Antiguos primero

Ver:

Todos

Anunciar