

Decálogo sobre Intolerancia a la Lactosa

Autor:

Dr. Francesc Casellas Jordá

1. La leche y los lácteos son un alimento básico en nuestra dieta.
2. La leche contiene grasas, proteínas y azúcares, de los cuales la lactosa es el más importante.
3. El intestino tiene la capacidad de digerir la lactosa gracias a una enzima llamada lactasa que permite su absorción.
4. A partir de la infancia, es frecuente que se pierda la capacidad de digerir la lactosa por un mecanismo genético preestablecido.
5. Cuando la lactosa no se digiere y absorbe de forma adecuada se produce la malabsorción de lactosa, que se manifiesta con síntomas de intolerancia a la lactosa.
6. Los síntomas de intolerancia a la lactosa suelen relacionarse con la ingesta de lácteos, aunque hay muchos factores que influyen en su severidad.
7. La intolerancia a la lactosa se manifiesta con síntomas del tipo de la diarrea, borborigmos, distensión abdominal, etc.
8. No existe una relación directa entre la severidad de la malabsorción de lactosa y la intensidad de los síntomas.
9. La gran diversidad de síntomas de intolerancia hace necesario disponer de pruebas objetivas de la capacidad de absorción de la lactosa.
10. Las personas con intolerancia a la lactosa deben adaptar su dieta a la cantidad de lactosa que toleren, para ello ayuda la disponibilidad de lácteos a los que se ha extraído la lactosa.