

Intolerancia a la lactosa, no al autodiagnóstico



MADRID, 13 Feb. (EUROPA PRESS) -

El presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha alertado que el autodiagnóstico de la intolerancia a la lactosa, "que en muchas ocasiones conlleva eliminar la ingesta de lácteos de la dieta de un modo innecesario" en la dieta sin control médico puede tener consecuencias negativas para la salud.

Asimismo, aboga por actuar contra esta práctica y facilitar que los médicos de Atención Primaria y los especialistas tengan suficiente conocimiento de la enfermedad para "diagnosticarla y tratarla correctamente".

Según sus datos, **la prevalencia estimada de intolerancia a la lactosa en España se sitúa en torno al 30%**, por lo que un médico de familia con una población adscrita de alrededor de 1.500 personas atiende a más de 500 personas con este proceso, la mayor parte de ellas sin diagnosticar. La variabilidad y subjetividad de los síntomas hace necesario el uso de pruebas diagnósticas de calidad.

Por este motivo, la fundación ha impulsado una jornada que, además, que ha servido también para presentar el libro 'Puesta al día en común en la Intolerancia a la Lactosa', que tiene como objetivo aportar conocimiento actualizado y amplio para mejorar la formación de los profesionales de la salud y de la población en general.

El libro, que cuenta con el aval de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE), además de la colaboración de la Asociación de Intolerantes a la Lactosa de España (ADILAC), aborda el problema de una forma transversal invitando a participar a los diferentes profesionales de la salud relacionados con el tema y a los propios pacientes para que den su visión del problema.

Los coordinadores editoriales del libro, el doctor Francesc Casellas Jordá y el doctor Argüelles Arias, recuerdan que la leche y sus derivados son un pilar básico de la alimentación, así la lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos.

"Se trata de un conjunto de alimentos que por sus características nutricionales son los más básicos, equilibrados y completos en composición de nutrientes, aportan proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, minerales y vitaminas liposolubles. Constituyen una muy buena fuente de calcio y vitamina D necesarios para un correcto metabolismo óseo, en diferentes etapas de la vida", señala Casella Jordá.

Por su parte, la lactasa es una enzima producida en el intestino delgado, que permite la correcta absorción de lactosa. El déficit de este enzima puede conllevar una malabsorción de este azúcar y la aparición de síntomas digestivos, que es lo que se conoce como intolerancia a la lactosa.

Muchos de los pacientes que consultan al médico lo suelen hacer por síntomas digestivos diversos: dolor abdominal, meteorismo, distensión abdominal o flatulencias. Los propios pacientes tienden a relacionar estos síntomas con la ingesta de productos lácteos y de forma voluntaria los eliminan de su dieta sin pensar en las posibles consecuencias.

El consumo de lácteos también tiene efectos beneficiosos en la disminución de las cifras de tensión arterial, control del peso y prevención de la obesidad, de enfermedades cardiovasculares, de diabetes mellitus tipo 2, del síndrome metabólico, y de algunos cánceres.

Por todo ello, ambos expertos insisten que dejar de consumir lácteos de forma no controlada podría entrañar un riesgo para la salud y recuerdan la importancia de contar con asesoramiento y control especializado.

"No obstante, para personas con intolerancia disponemos en el mercado actual de lácteos y derivados sin lactosa así como de lactasa en forma de comprimido, que disminuyen los riesgos y en algún caso puede permitir consumir lactosa sin que aparezcan síntomas", apunta Argüelles.

EL INFRADIAGNÓSTICO DE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Tan malo es el autodiagnóstico como el infradiagnóstico que existe actualmente. Al respecto explican que uno de los motivos del bajo diagnóstico es debido a la sintomatología (diarrea, dolor abdominal, flatulencia, y/o distensión abdominal -hinchazón-) producida por la fermentación bacteriana en el colon de la lactosa no digerida, que no es específica de la enfermedad y es por ello que, en muchas ocasiones, el diagnóstico no se alcanza o pasa desapercibido.

Otros síntomas menos frecuentes son las náuseas o el estreñimiento y una serie de síntomas sistémicos como cefalea o dolores musculares y articulares que todavía no han sido bien definidos. Asimismo, **en la percepción y agudeza de los síntomas interviene una cierta subjetividad que depende de la cantidad de lactosa ingerida**, el grado de mala absorción de la misma y los mecanismos de compensación cólica.

"Ello justifica dos puntos de elevada trascendencia clínica, por un lado que a igualdad de mala absorción y de ingesta de lactosa los síntomas sean completamente distintos y, por otro, que no haya buena relación entre los síntomas y los resultados de las pruebas de absorción. Por eso es tan importante que los médicos conozcan bien la patología, su diagnóstico y manejo clínico", explica Argüelles.

"Para identificar los potenciales pacientes intolerantes a la lactosa de una forma fácil, basada en los síntomas, disponemos de una serie de pruebas diagnósticas y escalas de cuantificación de la sintomatología, diseñadas y validadas en castellano", concluye Casellas.