

## **REDUCIR EL AUTO DIAGNÓSTICO Y MEJORAR EL MANEJO CLÍNICO, ASPECTOS CLAVE DE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA**

- **La intolerancia a la lactosa es un problema de salud que requiere mayor sensibilización por parte de profesionales de la salud y de la población en general.**
- **El autodiagnóstico y la eliminación de los lácteos en la dieta sin control médico puede tener consecuencias negativas para la salud.**
- **La variabilidad y subjetividad de los síntomas de la Intolerancia a la Lactosa hace necesario el uso de pruebas diagnósticas de calidad.**
- **Con una prevalencia en torno al 30%, España se sitúa en un rango intermedio similar a otros países mediterráneos.**

*13 de febrero.*- La intolerancia a la lactosa es un problema de salud que requiere de mayor información tanto por parte de la población como por parte de los profesionales de la salud para un correcto diagnóstico y tratamiento, esta es la principal conclusión de la Jornada sobre Intolerancia a la lactosa que ha organizado la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) con la participación de expertos, instituciones y pacientes, y que ha servido también para presentar el libro *Puesta al día en común en la Intolerancia a la Lactosa* publicado por la FEAD .

“Ante la situación actual en que crece la demanda de información sobre la intolerancia a la lactosa, y en especial de las consecuencias para la salud de una dieta sin lácteos, la Fundación Española del Aparato Digestivo ha impulsado la organización de esta jornada y la publicación de este libro con el fin de aportar conocimiento actualizado y amplio para mejorar la formación de los profesionales de la salud y de la población en general”, han explicado los coordinadores editoriales del mismo, el Dr. Francesc Casellas Jordá y el Dr. Federico Argüelles Arias y añaden que “la intolerancia a la lactosa se ha abordado en el libro 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”. Por ello, el libro 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).

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 1500 personas atiende a más de 500 personas con este proceso, la mayor parte de ellas sin diagnosticar. “Creemos que es muy importante actuar contra el autodiagnóstico de la población que en muchas ocasiones conlleva eliminar la ingesta de lácteos de la dieta de un modo innecesario y, por otro lado, facilitar que los médicos de atención primaria y los especialistas tengan suficiente conocimiento de la enfermedad para diagnosticarla y tratarla correctamente”, explica el Dr. Argüelles.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:**

Montse Llamas (636 820 201)

[mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com)

Sonia Joaniquet (663 848 916)

[sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)

### **La leche y sus derivados, pilar básico de la alimentación**

La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos. 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 Dr. Casellas recuerda que la leche y derivados deben ser un pilar básico de la alimentación: “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”. Además, insiste en que los beneficios de la vitamina D van más allá de la salud ósea” ya que es un inmunonutriente que participa en muchos procesos metabólicos e inmunitarios de nuestro organismo”. 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 el Dr. Arguelles.

### **Síntomas y diagnóstico de la intolerancia a la lactosa**

En cuanto a las causas del infradiagnóstico de la intolerancia a la lactosa, una de ellas es que su sintomatología (diarrea, dolor abdominal, flatulencia, y/o distensión abdominal –hinchazón-) producida por la fermentación bacteriana en el colon de la lactosa no digerida, 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.

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

### **PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:**

Montse Llamas (636 820 201)

[mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com)

Sonia Joaniquet (663 848 916)

[sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)



pruebas de absorción. Por eso es tan importante que los médicos conozcan bien la patología, su diagnóstico y manejo clínico”, explica el Dr. 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”, explica el Dr. Casellas. Entre las pruebas diagnósticas que deben emplearse destacan las pruebas genéticas, la biopsia intestinal, el *Quick test*, el Test de aliento de H<sub>2</sub>, el Test tolerancia a la lactosa y el Test de gaxilosa en orina.

### **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es una institución privada sin ánimo de lucro, creada y promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia. Entre sus objetivos principales destacan promocionar la salud digestiva de la población española, realizar campañas de prevención de las enfermedades digestivas mediante la educación sanitaria de la población, apoyar la investigación en gastroenterología y promover la formación de calidad de los profesionales sanitarios en esta especialidad. [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)

### **PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:**

Montse Llamas (636 820 201)

[mllamas@alaoeste.com](mailto:mllamas@alaoeste.com)

Sonia Joaniquet (663 848 916)

[sjoaniquet@alaoeste.com](mailto:sjoaniquet@alaoeste.com)