



Inicio > ASP > El 64% de los intolerantes a la lactosa desconocen el tipo de intolerancia que padecen

El 64% de los intolerantes a la lactosa desconocen el tipo de intolerancia que padecen

3 de mayo, 2017

 Tweet

 G+1

 Like 5

Según datos de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), entre un 30 y un 50% de la población padece algún tipo de intolerancia a la lactosa. Sin embargo, el 64% de los afectados no sabe qué tipo de intolerancia tiene y el 14% no ha sido diagnosticado por un médico. Así lo recoge el *Estudio Intolerancia a la Lactosa 2017* realizado por *Qué puedo comer*, buscador de alimentos disponible en web y app que facilita el día a día tanto a las personas afectadas por alergias o intolerancias alimentarias como a aquellas interesadas en llevar una alimentación saludable.



La intolerancia a la lactosa es la incapacidad para digerir bien el azúcar presente en la leche y algunos productos industriales como conservantes. Esta mala absorción se debe a la ausencia o bajos niveles de lactasa, una enzima producida por el intestino delgado para facilitar la descomposición de la lactosa en azúcares simples, glucosa y galactosa.

Cualquier intolerancia o alergia alimenticia debe ser diagnosticada y vigilada por un especialista. En concreto la intolerancia a la lactosa puede variar su grado con el tiempo, de ahí la importancia de un seguimiento médico. Existen distintos métodos para diagnosticar el déficit de lactosa. Es muy común el test de hidrógeno en el aliento, consiste en respirar en un recipiente similar a un globo para medir los niveles de hidrógenos antes y después de haber ingerido una pequeña cantidad de lactosa. Otras formas son a través de un análisis de sangre u observando los síntomas al dejar de tomar lácteos.

El 26% de las personas encuestadas para el estudio se han sometido al test de hidrógeno en el aliento, un 12% se ha hecho un análisis de sangre, el 13% ha dejado de tomar lácteos y el 5% restante ha usado otros métodos. No obstante, el presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), Federico Argüelles Arias, ha alertado del peligro del autodiagnóstico que *"en muchas ocasiones conlleva eliminar la ingesta de lácteos de la dieta de un modo innecesario"* y sin control médico.

Entre los síntomas que más hacen sospechar de esta intolerancia destacan el dolor abdominal, gases y flatulencias e hinchazón y distensión abdominal (80%) y les siguen las diarreas ácidas (50%). Además, el consumo de lactosa se relaciona con el cansancio (54%) y los trastornos del sueño (32%).

El 74% de quienes sufren esta intolerancia aseguran que les resulta complicado encontrar productos sin lactosa. Además, señalan que los productos que presentan mayores dificultades son: helados (67%), embutidos (56%), snacks (51%), salsas (45%), postres lácteos (42%) mientras que la leche presenta un porcentaje muy bajo, únicamente un 5%, debido a la gran variedad de productos sustitutivos que existen.

Entre los principales problemas destacan la falta de alternativas y la dificultad para leer las etiquetas. Encontrar restaurantes y/o cafeterías sin lactosa tampoco es tarea fácil. *"Muchas veces no basta con que la receta no lleve leche sino que hay que tener en cuenta todos los alimentos procesados que llevan colorantes y conservantes"*, aseguran desde *Qué puedo comer*.

El 75% de los encuestados piensa que el conocimiento de la sociedad con respecto a la intolerancia a la lactosa es bajo. Un 63% de las personas encuestadas considera que fue correctamente informada por su médico con respecto a los alimentos permitidos y no permitidos. Aunque un 70% referencia como principal fuente de información Internet.