

Por qué se produce la intolerancia a la lactosa

Más del 30% de la población española tiene problemas a la hora de digerir el azúcar natural de la leche



Diarrea, dolor abdominal, distensión abdominal, flatulencia, borborigmos y, en algunos casos, náuseas o cefalea. Estos son algunos de los síntomas que provoca la **intolerancia a la lactosa**, el principal azúcar de la leche y de otros derivados lácteos como natas, cremas, yogures, helados.... También se puede encontrar en otros alimentos o productos, **especialmente si están procesados**. La lactosa es degradada en el intestino gracias a la lactasa, una enzima que desdobra la lactosa en dos azúcares sencillos, la glucosa y la galactosa, que son eficazmente absorbidos en el intestino delgado. No obstante, si la producción de esta enzima es insuficiente, **cuando se tome lactosa no se podrá absorber de forma adecuada en el intestino**. Esto provoca la aparición de síntomas de la intolerancia a la lactosa.

En este sentido, **más del 30% de la población española tiene problemas a la hora de digerir el azúcar natural de la leche**. Tal y como explica la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), esta intolerancia se puede diagnosticar con distintas pruebas, como el test de hidrógeno, la medición de glucosa en sangre tras la administración de lactosa o el test de la gaxilosa en orina, entre otros.

Tres posibles situaciones

La [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) establece tres posibles situaciones diferentes que pueden producirse cuando la producción de lactasa es insuficiente.

- **Déficit primario congénito:** se da el déficit primario congénito de lactasa cuando de una forma heredada existe la ausencia absoluta de lactasa desde los primeros días de vida.
- **Déficit secundario:** el déficit secundario de lactasa ocurre cuando, a consecuencia de una enfermedad intestinal, se pierde temporalmente la capacidad de producir lactasa.
- **Déficit primario adquirido:** el déficit primario adquirido de lactasa es el más común. Se produce cuando la lactasa de expresa correctamente desde el nacimiento, **pero a partir de la infancia se produce una disminución de la actividad de lactasa.** Es muy frecuente, llegando a afectar a una de cada tres personas. En estos casos, la pérdida de la capacidad de producir esta enzima justifica la aparición de síntomas al tomar leche o derivados lácteos.

¿Qué puedo hacer si soy intolerante a la lactosa?

Ante la aparición de cualquier síntoma, lo primero debe ser acudir al médico especialista para que confirme la sospecha. Según informa la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), si nos han diagnosticado mala absorción de la lactosa, pero no presentamos síntomas, no es necesario que llevemos a cabo ningún tratamiento. Sin embargo, si aparecen síntomas de intolerancia, **se debe ajustar la dieta adaptando la ingesta de lactosa hasta cantidades que no provoquen malestar.**

La alta cifras de personas que tiene problemas a la hora de digerir el azúcar natural de la leche ha provocado la mayor presencia de productos sin lactosa con **unos precios más asequibles y una oferta más variada.** Desde nata líquida y para montar, mantequilla, yogures, quesos, natillas y todo tipo de productos lácteos que pueden ser consumidos por los intolerantes a la lactosa. Además, existen otras alternativas como las **bebidas vegetales** de soja, avena, almendras o arroz, que ofrecen las mismas aplicaciones culinarias que la leche de vaca.