



Jueves, 12 de Diciembre de 2019

¿Soy intolerante a la lactosa? Cómo identificarlo

Publicado el 9 octubre, 2019

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) recuerda qué es la intolerancia a la lactosa, qué síntomas produce y cuál es su tratamiento



La lactosa es el **principal azúcar de la leche y derivados lácteos**, ya sea de leche de vaca como de otros animales, aunque también se puede encontrar en otros alimentos o productos alimentarios, especialmente si están procesados.

Cuando tomamos lactosa, **ésta es degradada en el intestino gracias a una enzima llamada lactasa**. Esta enzima desdobra la lactosa en dos azúcares sencillos, la glucosa y la galactosa, que son eficazmente absorbidos en el intestino delgado.

Si la **producción de lactasa es insuficiente, cuando se tome lactosa ésta no se podrá absorber de forma adecuada en el intestino**. Esta situación conocida como malabsorción de lactosa, provoca la aparición de síntomas que se conocen como intolerancia a la lactosa.

Síntomas, diagnóstico y tratamiento de la intolerancia a la lactosa

Algunos síntomas que refieren las personas con intolerancia a la lactosa son **diarrea, dolor abdominal, distensión abdominal, flatulencia y borborigmos**. A veces los síntomas son atípicos como náuseas o cefalea.

La intolerancia a la lactosa puede sospecharse **mediante el reconocimiento de síntomas relacionados con la ingesta de lactosa**. En este sentido, la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** recuerda la importancia de acudir al médico especialista para que confirme la sospecha sintomática.

La intolerancia a la lactosa **se diagnostica 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. El tratamiento consiste en adaptar la ingesta de lactosa hasta cantidades que no provoquen síntomas.

Escaparaté



en



Gómez Córdoba

ABOGADOS DE FARMACIA

91 457 97 45

BABE FARMACIA



COLABORA CON LA CAMPAÑA
**Ponte una sonri
Por ti, por ellas**