

## Bienestar ■

AUSENCIA DE DIAGNÓSTICO

### El peligro de quitar la lactosa de la dieta sin ser intolerante

Los especialistas en medicina digestiva advierten de que es un problema emergente, pero prescindir de este azúcar complejo por decisión propia favorece el déficit de otras moléculas fundamentales para el funcionamiento del organismo



Unsplash/@kimgordan

La lactosa es el azúcar de la leche. Se trata de un **disacárido** formado por una molécula de glucosa y otra de galactosa. Es muy importante diferenciar el grupo de edad ante el que estamos planteando el **peligro de su eliminación**.

Por ejemplo, en el caso de los **lactantes** no se debe eliminar a no ser que haya una clara intolerancia diagnosticada por el neonatólogo o pediatra. La **leche de la madre** también contiene esta proteína y por ello el **bebé** a priori puede digerirla.

Al retirar la lactosa se produce una deficiencia de la enzima que la digiere (lactasa) y esto puede ocasionar su mal funcionamiento

En el caso de edad escolar o adolescentes es cuando nos encontramos ante la posible **intolerancia digestiva** por un déficit de la lactasa, que será la **enzima** encargada de digerir la lactosa. Es en este grupo de la población cuando se deben retirar todos los **lácteos** y fuentes de lactosa.

Cada vez hay más personas que se declaran intolerantes a la lactosa, un **problema** que, a juicio de la Fundación Española de Patología Digestiva, está infradiagnosticado y podría afectar a entre el **20% y el 30% de la**

**población española.** No pueden digerir la lactosa las personas a las que no les funciona la enzima lactasa (que es la que degrada el azúcar), y así sucede en la población asiática adulta. Sin embargo, como detalla una [investigación publicada](#) en la revista 'PLOS Biology', en Centroeuropa hace más de 7.000 años se fijó una mutación en el gen de la lactasa humana que nos permite seguir degradando la lactosa en la **edad adulta**.

Científicos españoles describen en '[El libro blanco de los lácteos](#)' que ya en la semana 8 de gestación se detecta actividad de la lactasa y que alcanza la máxima expresión al nacer. Después del destete, la actividad de la enzima disminuye y lo hace de forma diferente según el origen étnico: los **asiáticos pierden casi el 90%** de la actividad de la lactasa en un plazo de 4 años después de dejar de mamar, pero en los europeos no hay un fuerte descenso **hasta los 20 años** de edad. Aun así no es un impedimento para tomar leche, puesto que “no es necesario conservar el total de la lactasa para consumir sin problemas productos lácteos. Únicamente se necesita un **50% de actividad** para digerir la lactosa”, asegura el texto

### **Desterrar la lactosa**

En una **dieta equilibrada** debe haber lácteos, que aportan azúcar, y son una fuente de [vitaminas](#), minerales, grasa y de [proteínas](#) que además son de alto **valor biológico**. Por todo esto, su retirada en etapas de crecimiento supone un déficit de los macronutrientes y micronutrientes necesarios para el correcto desarrollo de tejidos, huesos, etc.

Alergólogos y especialistas en medicina digestiva desaconsejan suprimir la leche de la dieta si no existe una alergia o intolerancia diagnosticada debido a que al retirar la lactosa se produce una **deficiencia de la enzima** que la digiere (lactasa) que puede acarrear un empeoramiento posterior de la función de la misma.

Además, a la hora de retirar la lactosa hay que tener en cuenta el **déficit de galactosa** que va a aparecer. Este monosacárido presenta la exclusividad de participar en multitud de **funciones del organismo** y que afectan al tejido nervioso, células sanguíneas, sistema inmunológico y el **envejecimiento**.

Como en todo, en materia de alimentación lo ideal es encontrar un **término medio** y un equilibrio. Cuando se desee retirar la lactosa se debe procurar aportar otras fuentes de [calcio](#) como son los quesos curados o [yogur](#) y que debido a su fermentación se toleran mejor y además contribuyen a aumentar la lactasa, lo que a largo plazo es una ayuda para la **digestión** de la lactosa.

En los últimos años ha aumentado la cifra de personas que han decidido **dejar de tomar lactosa** sin tener el diagnóstico de ser intolerantes y pasan a consumir productos sin lactosa con la creencia de que son más digestivos o mejores para su salud. Pero en este tipo de productos lo que se hace es añadir lactasa (enzima) de forma **artificial**, para que desdoble la lactosa (disacárido) presente en sus dos azúcares simples (glucosa y galactosa), tal como sucedería de forma natural en el intestino de una persona -que no fuera intolerante a la lactosa-. Pero consumir **productos** sin lactosa no tendría **ninguna repercusión** en la salud de una persona que no sea intolerante, salvo que en lugar de ingerir un disacárido (lactosa) ingiera dos monosacáridos (glucosa+galactosa) que se **asimilan más rápidamente**.

**¿Es conveniente eliminarla?**

No es necesario consumir productos sin lactosa si no se es realmente intolerante a la lactosa. No estaría justificado y solo respondería a **motivaciones personales** inducidas por la **moda**, tendencias, publicidad. Oriol Sans, creador de una asociación, **ADILAC**, que ahora está construyendo la Lactose Intolerance Global Network (lignito), una red internacional de asociaciones que informan sobre esta disfunción, batalla para que los productos se **etiqueten** como es debido y un intolerante a la lactosa pueda seleccionar los que necesita.

"Desde adolescente tengo **problemas estomacales** e intestinales; me hice las pruebas del **hidrógeno espirado** y también las genéticas, y en ambas me salía que era intolerante a la lactosa. A partir de ahí cambié totalmente la **alimentación**", desvela. "Estamos impulsando el sello **No lactosa** que algunos establecimientos especializados colocan en la entrada para indicar que venden productos aptos para nosotros", añade.

Sans afirma que "desde el día que recibí el diagnóstico me dediqué a documentarme sobre esta intolerancia y, durante unos años, he recopilado muchísima información sobre qué alimentos procesados llevan lactosa y no lo sabemos, **alternativas al calcio** de los lácteos o cómo debemos proceder después del diagnóstico de esta intolerancia".

Todas estas **dudas** son comunes a todos los afectados. La interrelación con otros intolerantes llevó a Sans y otras personas a fundar ADILAC en el año **2003**. Detalla que la población de los países nórdicos tolera mucho mejor la lactosa que la de en otras regiones. Según algunos **estudios epidemiológicos**, en **Escandinavia** la intolerancia a la lactosa oscila del 2 al 15%, en Norteamérica del 6 al 22%, en los países centroeuropeos va del 9 al 23%, entre los indios americanos hay entre el 80 y 100% de intolerancia, en los africanos del 60 al 80% y los asiáticos son los que peor la toleran, con

unas cifras de intolerantes de entre 95 y un 100%. Por tanto, "no es una intolerancia nada minoritaria. Hay personas que no están diagnosticadas, que simplemente tienen dolor de cabeza todos los días y se piensan que es normal", apostilla.