

EN BUENAS MANOS

Cómo afrontar la intolerancia a la lactosa

Según la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** uno de cada tres españoles tiene intolerancia a la lactosa.

Redacción

Madrid | 14.10.2020 10:58 (Publicado 14.10.2020 10:52)



La intolerancia a la lactosa es la incapacidad del intestino para digerir la lactosa que se origina cuando el organismo no produce suficiente cantidad de lactasa, la enzima que descompone la lactosa en otros azúcares más simples. Habitualmente se producen síntomas como dolor e hinchazón abdominal, diarrea, flatulencias, retortijones, vómitos y náuseas, que aparecen entre treinta minutos y dos horas después de la ingestión.

Según la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** uno de cada tres españoles tiene intolerancia a la lactosa.

Ante el Día Mundial de la Alimentación, que se celebra el próximo viernes, 16 de octubre, **Marta Goñi, experta del Departamento Científico de Cinfa**, advierte de los riesgos de realizar un autodiagnóstico en torno a esta intolerancia, ya que, “si los síntomas están provocados por otra patología, esta debe ser diagnosticada y tratada por un especialista. Por otro lado, dejar de tomar lácteos sin supervisión médica puede provocar una carencia de calcio y algunas vitaminas, proteínas y ácidos grasos indispensables para el organismo, sobre todo en las etapas de crecimiento”.

Desde **Cinfa** han elaborado estos consejos para afrontar la intolerancia a la lactosa:

1. Evitar el autodiagnóstico y no dejar de consumir lácteos sin consultarlo con tu médico.

Ante la sospecha de intolerancia, consulta a tu médico para que descarte otros problemas digestivos y te ayude a tomar las medidas adecuadas a tu caso.

2. Conocer qué alimentos incorporan lactosa.

Además de en la leche, este azúcar también está presente en algunos productos industriales elaborados. En consecuencia, se puede encontrar lactosa en alimentos tan dispares como salchichas, patés, margarinas, helados, salsas, algunos fiambres y embutidos.

3. Aprender a leer las etiquetas de los envasados.

Sirve de guía para comprobar si un alimento lleva o no lactosa, ya que la legislación vigente obliga a los fabricantes a incluir en ellas de forma clara la información sobre alérgenos. En concreto, deben tomarse precauciones con los que contengan azúcares y grasas de la leche, lactitol (E966), cuajo, suero lácteo o en polvo.

4. Los lácteos sin lactosa, pueden ser grandes aliados.

Un amplio número de marcas de leche comercializan gamas de productos sin lactosa que pueden hacer más llevadera la necesidad de excluir parcial o completamente los lácteos de la dieta.

5. Complementa tu dieta con otros alimentos ricos en calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas.

Es recomendable ingerir otras fuentes de esos nutrientes: verduras como las espinacas, la acelga o el brócoli; legumbres como judías blancas, lentejas y garbanzos; la yema de huevo; pescados como la sardina, el salmón y el lenguado; las gambas y todos los frutos secos –excepto la castaña-.

6.Experimenta en la cocina.

Existe toda una variedad de recetas libres de lactosa que podemos preparar nosotros mismos en casa. También podemos acudir a restaurantes que ofrecen menús libres de lactosa.

7.Consulta a tu farmacéutico sobre complementos nutricionales de lactasa o probióticos.

El farmacéutico puede asesorarte acerca de soluciones nutricionales con lactasa en comprimidos para facilitar la digestión de las personas intolerantes a la lactosa. Su uso permite, en algunos casos, una ingesta de productos con lactosa prácticamente sin restricción.

8.Prestar atención a los medicamentos.

Alrededor del 20% de los medicamentos con receta y gran parte de los fármacos de venta libre contienen lactosa como excipiente, por lo que también deberás tener en cuenta su composición cuando los necesites.