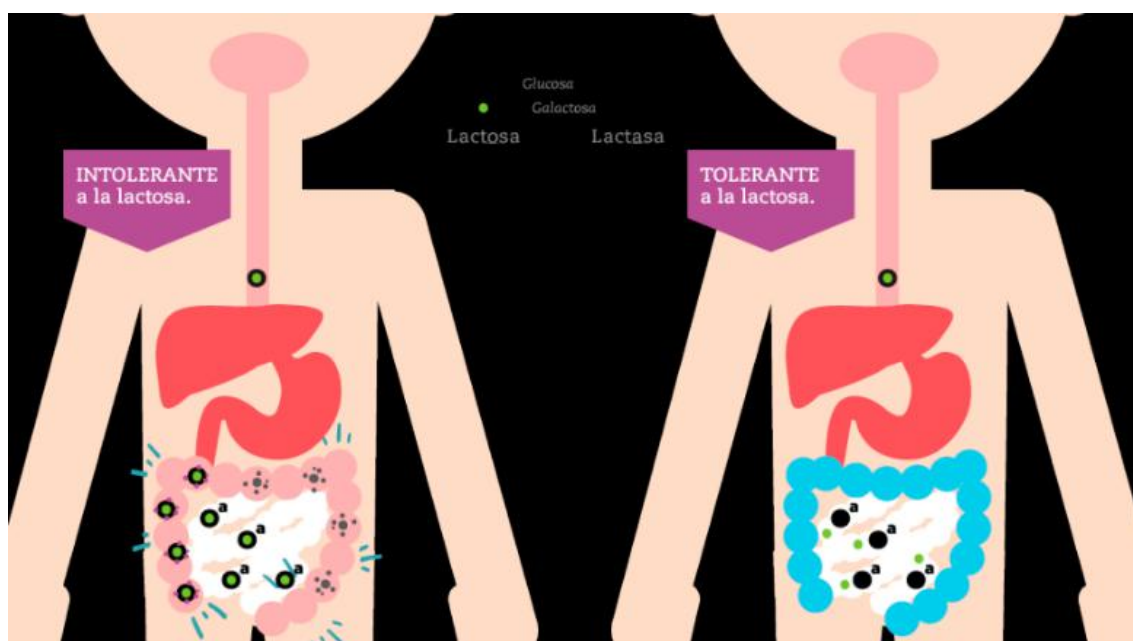


Uno de cada tres adultos españoles presenta intolerancia a la lactosa

La Fundación Española del Aparato Digestivo advierte de que los síntomas se pueden confundir con los de otras enfermedades digestivas y diagnosticarse mal



En un momento en el que la actualidad sanitaria se centra en la pandemia por covid-19, es importante no descuidar otros aspectos relacionados con la salud, como la alimentación o las patologías crónicas. Es el caso de la intolerancia a la lactosa, una dolencia que, según estimaciones de la Fundación Española

del Aparato Digestivo (FEAD), padece uno de cada tres adultos de nuestro país.

Sin embargo, conocer la prevalencia exacta de este trastorno resulta complicado, debido a que los síntomas pueden ser confundidos con los de otras enfermedades digestivas y a que muchas personas autogestionan su intolerancia sin acudir al médico.

Al respecto y ante el Día Mundial de la Alimentación, que se celebra el 16 de octubre, Marta Goñi, experta del Departamento Científico de Cinfa, advirtió 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”. La intolerancia a la lactosa o incapacidad del intestino para digerir la lactosa se origina cuando el organismo no produce suficiente cantidad de lactasa, la enzima que descompone la lactosa en otros azúcares más simples. Los síntomas más comunes, que aparecen entre treinta minutos y dos horas después de la ingestión, son dolor e hinchazón abdominal, diarrea, flatulencias, retortijones, vómitos y náuseas. Suelen desaparecer entre tres y seis horas más tarde.

DISTINTOS GRADOS. Por otro lado, no toda la población con problemas para descomponer la lactosa experimenta el mismo grado de intolerancia: algunas personas pueden presentar síntomas tras ingerir pequeñas cantidades de leche y, en cambio, otras necesitan tomar una gran cantidad para sufrir los mismos efectos.

“Es el especialista quien debe realizar las pruebas pertinentes para diagnosticar la enfermedad y el nivel de intolerancia de cada paciente. Luego, prescribirá el tratamiento adecuado a su caso, que suele consistir en la exclusión parcial o total de los lácteos de la dieta”, explicó Marta Goñi.

En todos los casos, la exclusión de la lactosa ha de hacerse en función del grado de intolerancia del paciente y ser compensada con la inclusión en la dieta de otros alimentos ricos en calcio. Entre ellos, la experta de Cinfa aconseja “verduras como las espinacas, la acelga o el brócoli; legumbres como las judías blancas, las lentejas y los garbanzos, y pescados como la sardina, el salmón y el lenguado. También las gambas, las yemas de huevo y todos los frutos secos, a excepción de la castaña, constituyen excelentes fuentes naturales de calcio”.

Consejos para afrontar esta patología

Marta Goñi, experta del Departamento Científico de Cinfa, da las pautas de alimentación para prevenir y mitigar la aparición de este problema:

1- Evitar el autodiagnóstico y no dejar de consumir lácteos sin consultarlo con el 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, cereales enriquecidos, sopas instantáneas y comidas preparadas.

3- Aprender a leer las etiquetas de los envasados. Nos servirán 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. Advertencias como “puede contener trazas de leche” también deben tenerse en cuenta.

4- Los lácteos sin lactosa, los 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 tu dieta.

5- Complementar la dieta con otros alimentos ricos en calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas. La falta de leche en la dieta puede producir falta de calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas, por lo que puede acompañarse de malnutrición, osteoporosis y pérdida de peso. Por eso, 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- Experimentar 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- Consultar al farmacéutico sobre complementos nutricionales de lactasa o probióticos. El farmacéutico puede asesorar 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. Si nuestro médico o farmacéutico nos los recomiendan, podemos recurrir a estos suplementos en situaciones en las que probablemente se van a ingerir alimentos con lactosa como comidas fuera de casa, celebraciones, etc. También se puede complementar su toma con distintos probióticos, que pueden aliviar algunos síntomas, como la flatulencia y el dolor abdominal.

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 se necesiten.