

TU FARMACÉUTICO TE INFORMA



Los efectos de la intolerancia a la lactosa hay que tratar e evitarlos. s.e.

Existen diferentes niveles de intolerancia

Cada persona debe conocer cuál es su nivel de tolerancia. La sensibilidad puede cambiar con el estado general de salud y con el transcurso del tiempo. Un episodio agudo de diarrea, causada por una infección, puede reducir temporalmente los niveles de lactasa y hacernos más sensibles a la lactosa de forma temporal. Se puede presentar una sensibilidad alta, media o baja en función de la lactosa que tolera una persona al día:

- Sensibilidad alta: de 1-4 g/lactosa al día
- Sensibilidad media: de 5-8 g/lactosa al día
- Sensibilidad baja: de 9-12 g/lactosa al día

Métodos de diagnóstico:

- Test de hidrógeno en aliento (método más empleado)
- Test sanguíneo de sobrecarga de lactosa
- Biopsia intestinal
- Test genético

¿Cuál es el tratamiento?

El único tratamiento que ha demostrado ser eficaz en la remisión de los síntomas, es la eliminación de lactosa de la dieta; es decir, reducir o eliminar los productos lácteos.

Hay que tener en cuenta que determinados nutrientes como el calcio y la vitamina D ó la riboflavina, son aportados en más de un 60% por los productos lácteos, lo que la mayor parte de la población desconoce.

Además, gran cantidad de bebidas de soja disponibles, que se utilizan como alternativa a la leche en casos de intolerancia a la lactosa, contienen fitatos que dificultan la absorción de calcio.

Así pues es necesario incrementar el consumo de alimentos ricos en calcio (espinacas, salmón, sardinas...), vitamina D (hígado de bacalao)... ya que la exclusión de lácteos sin una adecuada supervisión, conlleva un riesgo de déficit nutricional. Por tanto, la mejor opción, es optar por los lácteos sin lactosa.

Alternativas a la no eliminación de la lactosa en la dieta

Existen suplementos de lactasa en forma de comprimidos y/o cápsulas; su administración debe realizarse previa a la ingesta de alimentos que puedan contener lactosa. Su uso debe realizarse de manera esporádica y la dosis debe ajustarse en función del grado de intolerancia.

EL FARMACÉUTICO ES EL PROFESIONAL SANITARIO MÁS ACCESIBLE Y EL EXPERTO EN EL MEDICAMENTO

Intolerancia a la lactosa

ELENA PALACIOS BERGUA

Vocal Técnico de Farmacéuticos en Nutrición.
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca

La lactosa es el azúcar presente en las leches de los mamíferos: vaca, cabra, oveja y en la leche humana; y también puede encontrarse en muchos alimentos preparados.

El contenido de lactosa en la leche de los mamíferos es inversamente proporcional al contenido en grasas y proteínas, siendo la leche humana la que contiene mayor proporción de lactosa (7g/100mL).

Se trata de un azúcar complejo y como tal requiere de la presencia de una enzima que nos ayude en su digestión, absorción y asimilación. Esta enzima, es la lactasa.

La intolerancia a la lactosa, se desarrollará cuando exista un déficit de la enzima lactasa. Este puede ser debido a diversas causas:

1. Déficit primario de lactasa: determinado genéticamente

2. Déficit secundario de lactasa: se produce un daño en la pared intestinal como consecuencia de otras patologías tales como celiaquía no tratada, inflamación intestinal, gastroenteritis aguda, enfermedad de chron, anorexia, bulimia, quimioterapia... como consecuencia, se desencadena una disminución de lactasa, y aparece la intolerancia en sus distintos grados.

En caso de sospecha, se debe acudir al médico, ya que la automedicación y autodiagnóstico pueden suponer un riesgo, porque la intolerancia a la lactosa puede

de ser consecuencia de otra patología. En esta situación, una vez tratada la causa y restablecida la mucosa intestinal, la intolerancia a la lactosa remite.

Importancia de la detección y remisión de los síntomas:

La lactasa es una de las enzimas intestinales más delicadas. En su ausencia, la presencia de lactosa dañará la mucosa intestinal. Este daño será proporcional a la cantidad de lactosa ingerida. Cuan-

to más tiempo transcurra hasta el diagnóstico de la intolerancia, más tardarán en remitir los síntomas.

¿Cuándo aparecen los síntomas?

Los síntomas de intolerancia a la lactosa aparecen si ésta no se metaboliza y no se absorbe en el intestino delgado. Si el contenido de lactosa que recibe el colon es excesivo se producirá diarrea, defecación explosiva, heces pastosas y flotantes, espasmos, dolor

y distensión abdominal, enrojecimiento perianal, náuseas e incluso vómitos.

La intensidad de los síntomas de la intolerancia a la lactosa varía en función de:

- Grado de actividad de la enzima lactasa
- Cantidad ingerida de lactosa
- Vehículo de la lactosa ingerida: según la dieta el vaciamiento gástrico puede ser más o menos rápido, por ejemplo se entelrece con dieta rica en grasa.

ALIMENTOS CON LACTOSA	ALIMENTOS/PRODUCTOS SUSCEPTIBLES DE CONTENER LACTOSA	ALIMENTOS LIBRES DE LACTOSA
- Leche vaca, cabra, oveja	- Cremas y purés (patata, verdura...)	- Fruta natural
- Leche humana	- Sopas instantáneas	- Frutos secos
- Leche en polvo	- Pasteles y tartas	- Pescados
- Leche evaporada	- Fiambres, embutidos	- Mariscos
- Leche condensada- Batidos de leche	- Bollería y repostería	- Cereales: Pan, pasta, arroz
- Mantequilla	- Platos precocinados	- Huevos
- Suero de mantequilla	- Cereales enriquecidos	- Miel
- Nata	- Aderezo de ensaladas	- Mermelada
- Nata líquida	- Mayonesas	- Patatas
- Yogur	- Margarinas	- Legumbres
- Queso fresco	- Sorbetes de helado	- Carnes blancas y rojas
- Queso fermentado o curado	- Batidos	- Bebidas vegetales: soja, coco, avena, arroz, leche almendras.etc.
- Crema de leche	- Rebozados	
- Postres lácteos: Flanes, natillas, arroz con leche, mousse	- Sucedáneos de chocolate	
- Helados	- Bebidas alcohólicas	
- Bechamel	Productos Algunos medicamentos	
- Chocolate con leche		

