



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

NO ES UNA ENFERMEDAD NI UNA ALERGIA

Elegir entre solo o con leche es un hecho que se repite a diario y de forma casi inconsciente consumimos un producto que es parte irrenunciable de nuestra cultura gastronómica.

¿Por qué el fruto de la glándula mamaria de un mamífero, destinado a la alimentación de sus crías, se ha convertido en un alimento imprescindible en la mesa de nuestros días?

¿Quizás sea esta la razón por la que una parte de la población tiene problemas más o menos importantes para digerirla?



La leche es el primer alimento que tomamos al nacer. Es la única fuente de nutrientes en las primeras etapas del desarrollo y por ello es un alimento completo y equilibrado, convirtiéndose en un aporte de energía y de elementos esenciales insustituibles para los recién nacidos, suministrándoles, además, una defensa inmunitaria que proviene de la madre.

SUS DENOMINACIONES

En nuestro país, el Código Alimentario Español denomina como "leche" única y exclusivamente a la leche natural de vaca. Las leches que provienen de otras especies de animales domésticos se designan aplicando además el nombre de la correspondiente especie, como *leche de oveja* o *leche de cabra*.

CAPACIDAD DE DIGERIR

En muchas zonas del mundo, desde hace miles de años, se consume leche como alimento primordial en etapas adultas. Este hecho ha provocado que podamos mantener la capacidad intestinal de digerir la leche a lo largo de toda nuestra vida. Esta capacidad está relacionada con la facilidad de hidrolizar el azúcar de la leche, la *lactosa*, en glucosa y galactosa, por medio de una enzima llamada *lactasa* para que pueda ser absorbida en el intestino delgado.



Hay poblaciones en amplias zonas de África y en el sur de Europa que en alto porcentaje no tienen la capacidad de hidrolizar la lactosa al carecer de lactasa. Dentro de los grupos étnicos, podemos decir que es menos frecuente en los caucásicos, siendo más frecuente en americanos nativos, africanos, hindúes y otras etnias asiáticas. Se estima que hasta un 70% de la población mundial pierde cierta capacidad de digerir la lactosa a medida que va envejeciendo.

NO ES UNA ENFERMEDAD

Por tanto, no debemos considerar la intolerancia a la lactosa como una enfermedad, sino como la pérdida o ausencia de la enzima lactasa en las personas adultas, hecho para el que nuestro organismo no está diseñado de forma natural y al que hemos ido adaptándonos a lo largo de los siglos para podernos beneficiar de las cualidades de la leche fuera de las etapas de lactancia. Una excepción a este hecho son los recién nacidos que carecen de esa enzima, lo que sí se puede considerar como una entidad más grave y que ha de ser tratada para evitar la desnutrición.



LOS SÍNTOMAS Y LAS PRUEBAS

Los más frecuentes son:

- Hinchazón abdominal ■ Diarrea
- Gases intestinales ■ Náuseas
- Calambres ■ Malestar general

La mayoría de las personas que padecen esta intolerancia suelen manifestar que no les gusta la leche, muchas veces sin saber por qué. Si queremos saber a ciencia cierta si tenemos intolerancia a la lactosa, hay algunas pruebas con las que podemos determinar la ausencia o escasez en nuestro organismo de la enzima lactasa. La más sencilla consiste en ingerir un líquido rico en lactosa y comprobar la cantidad de glucosa en sangre a las 2 horas, si no se ha producido el aumento esperado de glucosa, podemos decir que presentamos intolerancia a la lactosa.

LOS SUSTITUTOS

Es importante que aquellas personas que padecen este tipo de intolerancia puedan aportar la cantidad de calcio necesario para un buen funcionamiento del metabolismo óseo.

Son buenos sustitutos:

- La leche de soja.
- La leche de almendra enriquecida con calcio.
- El zumo de naranja fortificado con calcio.
- Quesos y yogures, muchas personas con déficit de lactasa pueden consumirlos sin problemas, ya que las bacterias u hongos que se utilizan para su fermenta-

ALERGIA E INTOLERANCIA NO SON LO MISMO

Tampoco debemos confundir la intolerancia a la lactosa con la alergia a la lactosa, una persona puede tolerar bien la leche y sin embargo ser alérgica a la misma.

Esta última la padecen personas que tienen una reacción inmunitaria ante las proteínas de la leche de vaca y que cursa con síntomas mucho más severos que la intolerancia.

Los pacientes que padecen este tipo de alergia pueden experimentar **reacciones cutáneas**, como urticaria o sarpullidos; **respiratorias**, como broncoespasmo o aumento de la mucosidad bronquial; **intestinales**, como vómitos y diarreas; así como **calambres y ojos llorosos e irritados**; todo ello pudiendo culminar en **shock anafiláctico**, la peor reacción cuando nos exponemos a cualquier sustancia a la que se es alérgico.



ción descomponen la lactosa y hacen las funciones que debería hacer la enzima de la que carecen.

Para aquellas personas que toleran parcialmente la lactosa, es recomendable que tomen leche en pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día, siempre acompañada de otros alimentos, ya que aisladamente se digiere peor.



PRODUCTOS SIN LACTOSA

Actualmente existen en el mercado productos lácteos sin lactosa que conservan intactas el resto de las características de la leche, lo que permite un aporte de nutrientes idéntico a una leche normal.

En general las leches sin lactosa se digieren mejor que otras leches, pero hay que tener en cuenta que aunque no contienen lactosa siguen manteniendo los monosacáridos en los que esta se descompone, la glucosa y la galactosa, por lo que **las personas diabéticas deben tener en cuenta** que están recibiendo el mismo aporte calórico que con una leche normal.

Otra alternativa a la intolerancia es la administración en forma de **tabletas de la enzima lactasa**. Esto es útil para aquellas personas que no quieran renunciar al consumo de leche entera y en especial para los niños. Han de consumirse siempre con la comida y en el mismo momento en que se toma la leche, de forma que cada individuo vaya ajustando las dosis a sus necesidades y características personales.

EN LOS CELÍACOS

Los enfermos celíacos suelen presentar intolerancia a la lactosa, sobre todo si no hacen una dieta exenta de gluten. Esto se debe a que se alteran las vellosidades que producen la lactasa en el intestino delgado. En este tipo de personas es necesario que lleven de forma estricta una dieta sin gluten para el restablecimiento del buen funcionamiento intestinal, con lo que la intolerancia irá desapareciendo paulatinamente. ■

