

Intolerancia a la lactosa



.La lactosa es el tipo de azúcar que se encuentra en los productos lácteos. Para digerirla, el organismo humano precisa de la enzima lactasa que se produce normalmente en la mucosa intestinal, y que transforma la lactosa en unidades más pequeñas (glucosa y galactosa). La lactosa puede provocar molestias digestivas en algunas personas.

Estudios recientes muestran que incluso los niños a los cuales se les diagnostica intolerancia lactosa pueden tomar de una a dos tazas de leche al día sin sufrir molestias digestivas. La intolerancia a la lactosa no es común entre los bebés y los niños. Este problema es mucho más frecuente entre adultos de las poblaciones asiáticas, hispanas, afro-norteamericanas y los indios norteamericanos. Es una enfermedad que aparece en la infancia pero que va progresando hasta el adulto.

En contra de lo que mucha gente cree, la **intolerancia a la lactosa NO es una alergia**, sino que es una afectación de la mucosa intestinal con imposibilidad para digerir un azúcar presente en la leche llamado lactosa, debido a una deficiencia de un enzima (lactasa).

La causa de intolerancia a la lactosa puede ser congénita, por un error del metabolismo bastante raro, en el que la lactasa falta desde el nacimiento, o adquirida. Esta última puede ser parcial o total y puede iniciarse en la infancia, adolescencia o en la edad adulta. Puede deberse a una disminución progresiva de lactasa en las células de la mucosa intestinal a partir de los dos o tres años de edad, sin que se conozca la causa.

Esta enfermedad también es conocida como:

- Deficiencia de disacaridasas.
- Déficit de lactasa.
- Intolerancia a la leche

Síntomas

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa son muy variables, siendo los más frecuentes, el dolor abdominal, la diarrea, la distensión del abdomen y la flatulencia. Los síntomas suelen aparecer entre los 30 minutos y las 2 horas después de haber ingerido alimentos que contengan lactosa, generalmente acompañados de flatulencia, cólico intestinal y diarrea y desaparecen entre 3 y 6 horas más tarde. Estos se deben a que la lactosa no digerida en el intestino

delgado, pasa al grueso y allí es fermentada por las bacterias de la flora intestinal produciendo hidrógeno y otros gases.

La falta de leche en la dieta puede producir falta de calcio, vitamina D, riboflavina y de proteínas, por lo que suele acompañarse de malnutrición y pérdida de peso.

Diagnóstico

Se realiza mediante:

1. El análisis de azúcares tras la ingesta de lactosa:
 - Test de tolerancia a lactosa.
 - Test de hidrógeno en la respiración.
 - Test de acidez de las heces.
2. La biopsia intestinal.

Tratamiento

1. **Evite el alimento que contenga leche o derivados.** La mejor manera de tratar la intolerancia a un alimento es evitar los alimentos específicos que desencadenan la clínica del paciente. La aplicación de lactasa a la leche tras su calentamiento puede reducir la presencia de lactosa en un 90%.
2. **Pregunte por los ingredientes.** Para evitar comer leche o un derivado lácteo "oculto" con las comidas fuera de casa, las personas intolerantes a lactosa deben consultar sobre los ingredientes al comer en restaurantes u otras casas.
3. **Lea las etiquetas de los alimentos.** Es importante leer las etiquetas de los alimentos detenidamente y familiarizarse con los nombres técnicos o científicos de los alimentos. Por ejemplo, la leche puede no aparecer como ingrediente en una etiqueta; esta puede indicar la presencia de caseína (una proteína de la leche), caseinato de sodio o sólidos de leche. Las agencias gubernamentales están trabajando para mejorar el etiquetado de ingredientes alimentarios para que los consumidores intolerantes o alérgicos a ciertos alimentos pueden determinar más fácilmente que alimentos pueden tener que evitar.
4. **Sustitución de los déficits por falta de ingesta de leche.** Otra parte del tratamiento es la sustitución de los déficits por falta de ingesta de leche, especialmente la falta de calcio.

Las necesidades de Calcio son:

- 400 mg/día antes de los 4 meses.
- 600 mg/día entre los 5-12 meses.
- 800 mg/día de los 1-10 años.
- 1200 mg/día de los 11-24 años.

Las personas que no toleran la leche, pueden obtener el calcio de otras fuentes, tales como vegetales con hojas verdes, así como otros alimentos a los cuales se les añade calcio.

Además se debe asociar a la dieta un suplemento de vitamina D, por ser necesaria para la absorción de calcio. Por ello, debe darse en la dieta huevos, hígado y tomar el sol.

5. Alternativas en intolerancia a la leche de vaca. La alternativa ideal debe ser una leche con contenidos diferentes en proteínas y en azúcares a las de la leche de vaca, con suficiente valor nutricional (calcio, proteínas, lípidos, proteínas, etc.), de baja alergenicidad, con buen sabor y barata.

1. Hidrolizados de proteínas. Se producen mediante el calor o la hidrólisis de las proteínas originales de leche de vaca, su valor nutricional es adecuado y el sabor tolerable.

- Leche con altos hidrolizados:
De caseína: Nutramigen®, Pregestimil®, Damira®, Nutri 2000®, Nidea®.
De Suero: Alfare®.
De Soja + colágeno de cerdo: Pregomin®.
- Leche poco hidrolizada:
De suero: Nativa HA®, Nidina HA®.
De suero + caseína: Aptamil HA®.

2. Preparados de soja. Se componen de proteínas de soja con aceites vegetales e hidratos de carbono. También están indicados en alergia a proteínas de leche de vaca.

Maíz (Isomil®).
Almidón (Velactin-N®).
Sacarosa (Isomil®).
Dextrinomaltoza (Alsoy, Velactin-N®).
Polímeros de glucosa (Prosobee®).

José M^a Negro Alvarez

Servicio de Alergología. H.U. "Virgen de la Arrixaca". Murcia (España).

Profesor Asociado de Alergología. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia. Murcia (España).

Última actualización: Noviembre de 2005

© 2005 AlergoMurcia

Este folleto proporciona una visión general de este problema y puede no ser aplicable a todo el mundo. Para averiguar si los consejos de este folleto pueden aplicarse a usted y para conseguir más información de este tema, hable con su Médico de Familia o su Alergólogo.

Tiene permiso para reproducir este material cuando sea con un objetivo educativo y sin ánimo de lucro. Solicite permiso por escrito si lo requiere para otros usos, incluidos usos electrónicos.