

## Què és?

- La intolerància a la lactosa consisteix en la **incapacitat per digerir la lactosa**, el sucre predominant a la llet.
- Aquesta incapacitat **és la conseqüència de tenir només petites quantitats de l'enzim lactasa**, que es produeix a les cèl·lules que revesteixen la paret intestinal, i que trenca la lactosa en formes més simples que es poden absorbir.
- Quan no hi ha prou lactasa per digerir la quantitat de lactosa consumida, parlem d'intolerància.

## Síntomes i causes

- Els símptomes que se solen presentar llavors són **nàusees, flatulència, diarrea o dolor abdominal**, entre d'altres, depenent la intensitat de la quantitat de lactosa que la persona toleri.
- Algunes **causes** d'intolerància a la lactosa són ben conegudes. Per exemple, hi ha **malalties digestives** relacionades amb l'intestí prim que poden reduir la quantitat de lactasa produïda. En altres casos, però, es presenta amb **l'edat**, ja que a partir dels dos anys ja es comença a produir menys enzim, encara que hi ha persones que no desenvolupen cap símptoma fins molt més endavant.
- No hi ha cap tractament per incrementar la producció de lactasa, però els **síntomes es poden controlar a través d'una dieta exempta de lactosa** en la qual, per tant, no calgui digerir-la i no ocasioni molèsties.

## Què cal fer en cas de patir aquesta intolerància?

- **Els nens amb deficiència de lactasa no poden ingerir aliments que continguin lactosa.** Per a ells hi ha, per exemple, llets sense aquesta substància.
- En canvi, **els adults poden no necessitar evitar-la totalment**, ja que difereixen pel que fa a la quantitat i classe d'aliments que toleren.
- Per als que reaccionen amb petites quantitats o els resulta difícil mantenir-se en una dieta que eviti totalment els làctics, hi ha a la farmàcia preparats que contenen l'**enzim lactasa**, que, afegits a la llet, permeten prendre-la, ja que després de deixar-la unes hores en repòs desdoblen la lactosa per fer-la digerible.
- En establir la dieta sense lactosa i, per tant, excloent-hi la llet, que és rica en calci, cal tenir present la inclusió d'altres aliments rics en aquesta substància. D'altra banda, encara que la llet i els seus derivats són l'única font de lactosa, aquesta s'afegeix a diferents aliments preparats i, per tant, les persones que en toleren molt poca quantitat han de tenir en compte que salses, galetes, cereals processats... poden igualment contenir-la.

## Consells

- La intolerància a la lactosa **es controla evitant els aliments que la contenen**.
- **Els medicaments també poden contenir lactosa**; consulti-ho amb el farmacèutic.