

¿Qué es?

- La intolerancia a la lactosa consiste en la **incapacidad para digerir la lactosa**, el azúcar predominante en la leche.
- Esta incapacidad **es la consecuencia de tener sólo pequeñas cantidades del enzima lactasa**, que se produce en las células que revisten la pared intestinal, y que rompe la lactosa en formas más simples que pueden ser absorbidas.
- Cuando no hay suficiente lactasa para digerir la cantidad de lactosa consumida, hablamos de intolerancia.

Síntomas y causas

- Los **síntomas** que suelen presentarse son: **náuseas, flatulencia, diarrea o dolor abdominal**, entre otros, dependiendo su intensidad de la cantidad de lactosa que la persona tolere.
- Algunas **causas** de intolerancia a la lactosa son bien conocidas. Por ejemplo, hay **enfermedades digestivas** relacionadas con el intestino delgado que pueden reducir la cantidad de lactasa producida. En otros casos, sin embargo, se presenta con **la edad**, ya que a partir de los dos años ya se empieza a producir menos enzima, aunque hay personas que no desarrollan ningún síntoma hasta mucho más adelante.
- No hay un tratamiento para incrementar la producción de lactasa, pero **los síntomas pueden controlarse a través de una dieta exenta de lactosa** en la que, por tanto, no tenga que digerirse y no ocasione molestias.

¿Qué debe hacerse en el caso de sufrir esta intolerancia?

- **Los niños con deficiencia de lactasa no pueden ingerir alimentos que contengan lactosa.** Para ellos existen, por ejemplo, leches sin esta sustancia.
- **En cambio, los adultos pueden no necesitar evitarla totalmente**, ya que difieren en la cantidad y clase de alimentos que toleran.
- Para los que reaccionan con pequeñas cantidades o les resulta difícil mantenerse en una dieta que evite totalmente los lácticos, existen en la farmacia preparados que contienen el **enzima lactasa**, que, añadidos a la leche, permiten tomarla, ya que después de dejarla unas horas en reposo desdoblan la lactosa para hacerla digerible.
- Al establecer la dieta sin lactosa y, por tanto, excluyendo la leche, que es rica en calcio, debe tenerse presente la inclusión de otros alimentos ricos en esta sustancia. Por otra parte, aunque la leche y sus derivados son la única fuente de lactosa, ésta se añade a distintos alimentos preparados y, por tanto, las personas que toleran muy poca cantidad deben tener presente que salsas, galletas, cereales procesados... pueden igualmente contenerla.

Consejos

- La intolerancia a la lactosa **se controla evitando los alimentos que la contienen.**
- **Los medicamentos también pueden contener lactosa**; consúltelo con su farmacéutico.