



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que no hay suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente o no digerida pasará al intestino grueso y es allí que es descompuesta por las bacterias del intestino grueso, generando las sustancias de desecho hidrógeno (H₂), anhídrido carbónico (CO₂), metano (CH₄) y ácidos grasos de cadena corta que provocan todos sus síntomas.



También es conocida como intolerancia a productos lácteos, deficiencia de disacaridasa, deficiencia de lactasa, intolerancia a la leche.

¿Qué son la lactosa y la lactasa?

La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos: vaca, cabra, oveja y en la humana, y que también puede encontrarse en muchos alimentos preparados. Es el llamado azúcar de la leche, (C₁₂, H₂₂, O₁₁) disacárido natural compuesto de glucosa y galactosa.

La lactasa es una enzima producida en el intestino delgado, que juega un papel vital en el desdoblamiento de la lactosa (proceso necesario para su absorción por nuestro organismo) en sus dos componentes básicos: glucosa y galactosa. Si los niveles de lactasa son bajos o ésta no realiza bien su labor desdobladora, aparecen dificultades para digerir la lactosa.

Síntomas de la intolerancia a la lactosa

Los síntomas se presentan frecuentemente después de la ingestión de productos lácteos y normalmente suelen ser:

- Náuseas
- Dolor abdominal
- Espasmos





- Hinchazón y distensión abdominal
- Gases abdominales y flatulencias
- Diarreas ácidas
- Heces pastosa y flotantes
- Defecación explosiva
- Vómitos
- Enrojecimiento periana

Al existir una alteración de las mucosas intestinales también pueden producirse una serie de síntomas inespecíficos en cualquier parte del cuerpo, como pueden ser:

- Abatimiento
- Cansancio
- Dolores en las extremidades
- Problemas cutáneos
- Alteraciones de la concentración
- Nerviosismo
- Trastornos del sueño

¿Qué tipos de intolerancia existen?

Intolerancia primaria o genética

Se produce una pérdida progresiva de la producción de la lactasa, y por tanto una pérdida gradual de la capacidad de digerir la lactosa. Suele darse a lo largo de la vida en ciertos grupos étnicos y tiene una causa genética. La personas con esta intolerancia van notando como la ingesta de leche les causa cada vez más síntomas. Más del 70% de la población mundial padece de esta intolerancia. Cuando es de carácter primario/genético no existe curación posible porque el individuo no recupera el enzima y los síntomas sólo se alivian con la suspensión de los productos lácteos en la dieta. La intolerancia a la lactosa no es peligrosa y es muy común en los adultos, quienes en su mayoría al llegar a los 20 años de edad muestran algún grado de intolerancia.

Intolerancia secundaria

La disminución de la producción de la lactosa es secundaria, ya que esta provocada por un daño intestinal temporal que tiene otra causa (ver posibles causas). Una vez la persona está curada y cuando la mucosa intestinal se ha regenerado, desaparece la intolerancia a la lactosa.





Posibles Causas:

- ✓ Después del destete, la cantidad de lactasa producida se reduce si el niño no está continuamente expuesto a la lactosa a través de su dieta. Por eso es importante introducir la lactosa de forma gradual. Al principio el bebé sólo puede digerir el calostro (agua rica en proteínas, sales minerales y factores inmunológicos). Después éste se va enriqueciendo con lactosa y lípidos hasta dar lugar a la leche definitiva. La leche de la madre se va haciendo más completa al ritmo de las enzimas del bebé. Es por tanto el organismo el que aumenta o disminuye las enzimas según sus necesidades, un desajuste en este proceso es el que provoca esta intolerancia infantil.
- ✓ Problemas intestinales provocados por virus, bacterias o parásitos.
- ✓ Celiaquía (enteropatía inducida por el gluten)
- ✓ Enfermedades intestinales (Chron)
- ✓ Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca
- ✓ Malnutrición ligada a una diarrea prolongada
- ✓ Operaciones quirúrgicas del intestino delgado
- ✓ La toma de ciertos antibióticos
- ✓ Situaciones de malnutrición (anorexia o bulimia)

Intolerancia completa o Alactasia

Esta forma poco frecuente es provocada por un defecto congénito o genético del enzima. Es imprescindible prescribir una dieta sin lactosa al lactante para evitar lesiones y complicaciones graves en su desarrollo.

