

# INTOLERANCIA a la lactosa

## ¿QUÉ ES LA LACTOSA?

La lactosa es el principal azúcar de la leche y derivados lácteos, ya sea de la leche de vaca como de otros animales, aunque también se puede encontrar en otros alimentos o productos alimentarios, especialmente si están procesados.

Cuando tomamos lactosa, ésta es degradada en el intestino gracias a una enzima llamada lactasa. Esta enzima desdobra la lactosa en dos azúcares sencillos, la **glucosa** y la **galactosa**. Estos dos azúcares son eficazmente absorbidos en el intestino delgado.



## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Si la producción de lactasa es insuficiente, cuando se tome lactosa ésta no se podrá absorber de forma adecuada en el intestino. Esta situación, conocida como malabsorción de lactosa, provoca la aparición de síntomas, que se conocen como intolerancia a la lactosa.



La producción insuficiente de lactasa puede aparecer en tres situaciones distintas:

1

Por un lado existe el **déficit primario congénito** de lactasa, en el que de una forma heredada existe la ausencia absoluta de lactasa desde los primeros días de vida.

2

Por otro lado existe el **déficit secundario** de lactasa, que ocurre cuando a consecuencia de una enfermedad intestinal se pierde temporalmente la capacidad de producir lactasa.

3

Sin embargo, la causa más frecuente es el **déficit primario adquirido de lactasa**, en el que la lactasa se expresa correctamente desde el nacimiento, pero a partir de la infancia se produce una disminución de la actividad de la lactasa.

## ¿QUÉ MOLESTIAS PRODUCE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

Si la producción de lactasa intestinal es insuficiente, al tomar lactosa ésta no se digiere correctamente y se fermenta en el colon provocando los síntomas de intolerancia. Las personas que intoleran la lactosa refieren diarrea, dolor abdominal, distensión abdominal, flatulencia, borborismos, etc.

La mayoría de adultos con deficiencia de lactasa mantienen cierta actividad residual, que suele permitir la ingesta de ciertas cantidades de lactosa.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

La intolerancia a la lactosa puede sospecharse mediante el reconocimiento de los síntomas y su relación con la toma de leche o derivados. En ocasiones los síntomas son atípicos, como náuseas o cefalea. Por ello, es recomendable confirmar la sospecha sintomática mediante distintas pruebas como medición en sangre tras administración de lactosa, o el test de gaxilosa en orina, entre otros.



1 de cada 3

El déficit primario adquirido es muy frecuente, ya que se presenta en uno de cada tres adultos. En estos casos, la pérdida de la capacidad de producir lactasa intestinal justifica la aparición de síntomas de intolerancia con la toma de leche o lácteos.

## ¿Qué hacer si me han diagnosticado intolerancia a la lactosa?

Si me han diagnosticado malabsorción de lactosa pero no tengo síntomas, no es necesario ningún tratamiento. En cambio, si tengo síntomas de intolerancia hay que ajustar la ingesta de leche y derivados hasta alcanzar el control de los síntomas. La finalidad del tratamiento es disminuir la llegada de lactosa no digerida al colon, y su duración será permanente en las formas primarias, y temporal en las formas secundarias a alguna enfermedad intestinal.

El tratamiento de la intolerancia a la lactosa consiste en adaptar la ingesta de lactosa hasta cantidades que no provoquen síntomas. Esta medida puede complementarse con