

intolerancia a la lactosa: Algunos consejos.

¿QUÉ ES?

Intervinientes:

1- La **lactosa**, también conocido como el azúcar de la leche, es un disacárido compuesto por glucosa y galactosa.

2- La **lactasa** es una enzima presente en el intestino delgado cuya función es el desdoblamiento de lactosa en glucosa y galactosa, siendo este proceso fundamental para su absorción por nuestro organismo al poder absorber únicamente azúcares simples.

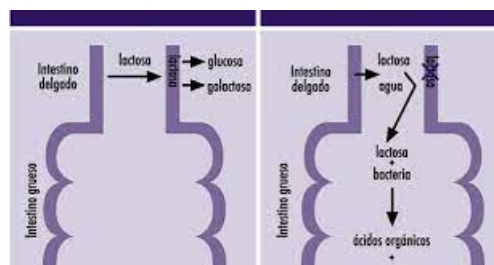
La intolerancia a la lactosa es una patología de malabsorción intestinal que se desencadena por falta de enzima lactasa.

De este modo, la lactosa pasa al intestino grueso, donde será descompuesta por las bacterias presentes en el mismo, generando sustancias de desecho H_2 , CO_2 , CH_4 y ácidos grasos de cadena corta provocando la sintomatología correspondiente: Dolores, hinchazón abdominal, diarrea, etc

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas se presentan frecuentemente después de la ingestión de productos lácteos:

- Náuseas
- Dolor abdominal
- Espasmos
- Hinchazón y distensión abdominal
- Gases abdominales y flatulencias
- Diarreas ácidas
- Heces pastosa y flotantes
- Defecación explosiva
- Vómitos



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

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





intolerancia a la lactosa: Algunos consejos.

¿QUÉ TIPOS HAY?

1. GENÉTICA, PROGRESIVA E INCURABLE

- 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.

2. TEMPORAL Y CURABLE

- La disminución de la producción de la lactasa es secundaria, ya que esta provocada por un daño intestinal temporal que tiene otra causa. Una vez la persona está curada y cuando la mucosa intestinal se ha regenerado, desaparece la intolerancia a la lactosa.
- Problemas intestinales provocados por virus, bacterias o parásitos.
- Celiacía (enteropatía inducida por el gluten)
- Enfermedades intestinales
- Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca
- Malnutrición ligada a una diarrea prolongada
- Operaciones quirúrgicas del intestino delgado
- Toma de ciertos antibióticos
- Situaciones de malnutrición (anorexia o bulimia)



3. GENÉTICA, DE NACIMIENTO E INCURABLE

- Esta es una forma muy rara de intolerancia, provocada por un defecto congénito o genético. Se han detectado muy pocos casos en el mundo, la mayoría de ellos en Finlandia. Es imprescindible prescribir una dieta sin lactosa al lactante para evitar lesiones y complicaciones graves en su desarrollo.

¿CÓMO ME LO PUEDEN DIAGNOSTICAR?

- 1- Test de hidrógeno en el aliento
- 2- Test sanguíneo de sobrecarga de lactosa
- 3- Biopsia de intestino delgado
- 4- Test genético



¿CUAL ES EL TRATAMIENTO HABITUAL?

Dieta rica en Calcio, Vitamina D (necesaria para la absorción del Calcio), Riboflavina y proteínas así como las dosis diarias recomendadas de vitamina A, C, Fósforo, Magnesio y Potasio (los cuáles ayudan a la absorción del calcio).

Calcio: Sardinias, salmón, tofu, gambas, col, espinacas,...

Vitamina D: Exposición solar, por ejemplo el hígado de bacalao.

Como farmacéuticas estamos a tu disposición para informarte sobre el mismo y hacer seguimiento de su evolución.

*Marta y Teresa
Manzanaro*