

¿La gente puede ser intolerante a la lactosa y no lo sabe?

¡VERDAD!

La lactosa es el azúcar natural de la leche, algunas personas sin saberlo presentan “intolerancia a la lactosa”, caracterizada por la dificultad para digerir la lactosa.

Debido a que presenta poca enzima lactasa, la responsable de transformar a la lactosa en unidades más pequeñas, generando malestares.



¿Cómo se manifiesta?

En una intolerancia, la lactosa digerida parcialmente no se absorbe en el intestino delgado, pasa al intestino grueso (sin descomponerse) donde empieza a fermentar y provoca todos los síntomas característicos como dolor e hinchazón abdominal, gases, náuseas y vómitos, entre los 30 minutos y las 2 horas después de haber tomado alimentos que contengan lactosa.



Estadísticas

De acuerdo con algunas estimaciones, aproximadamente el 70% de la población tiene una intolerancia a la lactosa primaria. En Sudamérica, África y Asia, alrededor del 50% de la población reportó tener una intolerancia a la lactosa y en algunos lugares del Asia llega hasta el 100%.



RECOMENDACIONES

En los individuos diagnosticados con intolerancia a la lactosa, disminuir el consumo de productos lácteos que contienen lactosa como la leche, puede aliviar los síntomas.

La mayoría de las personas pueden tolerar algunos productos lácteos como por ejemplo el yogurt y el queso, y aumentar progresivamente su tolerancia.

- Mataix J, Rivas J. Lácteos y derivados. Nutrientes y alimentos. In: In: J M, editor. Nutrición y alimentación humana tomo 1. Madrid: Ergon; 2009, pp. 391-406.
- CANILEC. El libro blanco de la leche. México D.F. 2011.
- EFSA. 2010. Scientific opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal, 8(9):1777.
- Swallow, D.M. 2003. Genetics of lactase persistence and lactose intolerance. Annu. Rev. Genet., 37: 197-219.
- Heyman, M.B. 2006. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. Pediatrics 118 (3): 1279-1286.
- Lomer, M.C.E, Parkes, G.C. & Sanderson, J.D. 2008. Review article: lactose intolerance in clinical practice – myths and realities. Aliment. Pharm. Therap., 27: 93-103.
- Hertzler, S.R. & Savaiano, D.A. 1996. Colonic adaptation to daily lactose feeding in lactose maldigesters reduces lactose intolerance. Am. J. Clin. Nutr., 64: 232-236.
- FAO. Milk and dairy products in human nutrition. Roma. 2013.