

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La intolerancia a la lactosa ocurre cuando nuestro organismo no es capaz de digerir la lactosa, un azúcar presente en la leche y los lácteos en general. Esto no se debe confundir con una alergia a la leche.

La lactosa se digiere gracias a una enzima llamada lactasa, producida en el intestino delgado. Las personas con intolerancia a la lactosa producen menos cantidad de esta enzima. Al no ser capaces de digerir la lactosa, ésta llega al colon y puede provocar uno o varios de los siguientes síntomas:

- Gas y flatulencia
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Diarrea

Estos se presentan entre media hora y tres horas después de haber ingerido alimentos con lactosa.

Existen otras enfermedades que pueden tener los mismos síntomas, por lo que es fundamental que consulte con un médico y sea éste quien le diagnostique.

La severidad de los síntomas va a depender de la capacidad del intestino de producir lactasa. Hay algunas personas que pueden tomar una pequeña cantidad de lácteos sin presentar molestias y otras personas que con una mínima cantidad tienen síntomas.

La intolerancia a la lactosa puede aparecer después de una gastroenteritis o de haber evitado alimentos con lactosa durante mucho tiempo. En estos casos deberemos reintroducir los alimentos que contienen lactosa poco a poco, es decir:

- Comenzar con aquellos lácteos que contienen menos lactosa, como el yogur y los quesos curados.
- Introducir los alimentos junto con otras comidas.
- No tomar más de una pequeña cantidad de lácteos al día.

No existen tratamientos para tratar la intolerancia a la lactosa. Lo único que se puede hacer es evitar los alimentos que contengan lactosa, como:

- Leche de todo tipo (entera, semidesnatada, desnatada, en polvo, condensada y evaporada)
- Yogur
- Galletas y bollería industrial (leer las etiquetas)
- Postres comerciales (natillas, cremas, flanes, mousse, etc.)
- Salsas (leer las etiquetas o preguntar los ingredientes)
- Comidas preparadas
- Helados
- Nata
- Mantequilla
- Quesos frescos

Hay personas que son capaces de comer yogur y quesos maduros sin presentar molestias. Para comprobar si usted lo puede tolerar introdúzcalos poco a poco y en pequeñas cantidades. También puede intentarlo con leche y yogures bajos en lactosa.

Los lácteos son la forma más común de obtener calcio. Sin embargo, hay otros alimentos que contienen cantidades importantes de éste mineral, como son:

- Sardinias, sardinillas y pescados pequeños que se comen con espinas
- Brócoli
- Tofu
- Acelgas y espinacas
- Almendras
- Legumbres, en especial las alubias

