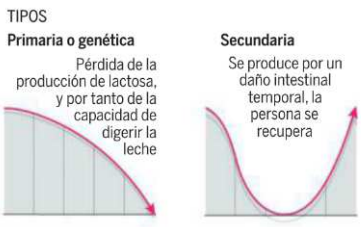
EN CIFRAS

100 gr
DE ALMENDRAS PROPORCIONAN 250 MG DE CALCIO, MIENTRAS QUE 100 ML DE LECHE POSEEN, ALGO MENOS DE LA MITAD, 120 MG

50%
DE LOS CELIACOS MANIFIESTA, EN UN PRIMER MOMENTO, INTOLERANCIA SECUNDARIA A LA LACTOSA

20%
DE LOS MEDICAMENTOS UTILIZAN LA LACTOSA COMO EXCIPIENTE EN SU FORMULACIÓN

2 horas
DESPUÉS DE HABER INGERIDO ALIMENTOS CON LACTOSA PUEDEN APARECER LOS PRIMEROS SÍNTOMAS



lactosa responden satisfactoriamente a una dieta con ausencia de lactosa. Sin embargo, no consumir lácteos en la dieta puede llevar a insuficiencia de calcio, vitamina D, Vitamina A y proteínas. Por ello, los expertos coinciden en la importancia de enseñar hábitos alimentarios saludables que se adapten a su nivel de intolerancia y a leer correctamente el etiquetado de los alimentos. Los intolerantes a la lactosa asimilan mejor los productos fermentados, como yogures y quesos, especialmente los curados, debido a que la lactosa se descompone parcial o totalmente en el proceso de fermentación por la acción de las bacterias. Sin embargo, los expertos recomiendan no bajar la guardia: en algunos casos, ésta no se elimina en su totalidad y los fabricantes pueden añadir leche fresca y otros ingredientes al final del proceso productivo para mejorar su sabor y suavidad.

En este sentido, Marcos advierte de que «si una persona es intolerante a la lactosa no es necesario eliminar todos los lácteos, en especial los yogures y las leches fermentadas son muy beneficiosos porque sus fermentos hacen la función de la lactasa, dividiendo la molécula de la lactosa. Las consecuencias es que el no tomar lácteos puede perjudicar la absorción de calcio y de vitamina D, lo que pone en riesgo la formación del hueso, por lo que se deberán tomar estos dos micronutrientes como suplementos alimentarios».

ALTERNATIVAS

Existe la creencia errónea de que la leche de vaca es la única fuente fiable de calcio. Pero la naturaleza ofrece muchas y buenas alternativas de aporte de este nutriente a la dieta como espinacas, acelgas, cebolla, brócoli, huevo, sardinas, salmón, besugo, gambas, almejas y mejillones, judías y garbanzos o frutos secos, entre otros. Por ejemplo, 100 gramos de almendras proporcionan 250 miligramos de calcio, mientras que 100 mililitros de leche proporcionan algo menos de la mitad, 120 miligramos.

Si no quiere renunciar al sabor y a las propiedades nutritivas de la leche de vaca, desde hace unos años se pueden encontrar en el mercado variedades de leche cuya lactosa se ha eliminado o hidrolizado previamente mediante la adición de latosa, de forma parcial («bajas en lactosa») o total («sin lactosa»). Una oferta que se ha complementado con productos derivados lácteos como quesos, yogures, batidos de sabores, nata, etc. También existe una gran variedad de bebidas vegetales alternativas a las de origen lácteo, 100 por cien libres de lactosa, como las de soja, avena, almendras, avellanas o arroz, entre otras. Todas ellas tienen un sabor y valores nutricionales propios, son fáciles de digerir y con frecuencia vienen enriquecidas con nutrientes esenciales como el fósforo, el calcio o las vitaminas. Además, ofrecen las mismas aplicaciones culinarias que la leche de vaca y se pueden utilizar para preparar purés, pasteles, batidos, helados o salsas.

Dr. Gonzalo Guerra
Especialista en Aparato Digestivo y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas CMED

«No hay más casos, sino un mejor diagnóstico»

-¿Desde cuándo tenemos constancia de la intolerancia a la lactosa?
-La intolerancia a la lactosa se conoce hace varias décadas, pero el procedimiento de diagnóstico es más novedoso. Se trata de una prueba no invasiva que consiste en mediar la cantidad de hidrógeno presente en el aliento después de haber tomado una sobrecarga de lactosa. Si los niveles son altos, indica que se tienen problemas para descomponer y absorber la lactosa.
-¿Por qué hay más casos de intolerancia a la lactosa que antes?
-No consideramos que haya más intolerancia a la lactosa que hace unos años, sino que gracias a la mejora de las pruebas para identificar la enfermedad ha aumentado el número de pacientes diagnosticados.
-¿Cuáles son los síntomas?
-Los síntomas más frecuentes son incomodidad y sensación de hinchazón abdominal, borborigmos (ruido intestinal), retortijones, gases y diarrea. También se pueden presentar manifestaciones dermatológicas, como piel seca o dermatitis atópica. Estos síntomas no suponen un riesgo para la salud del paciente, pero sí una incomodidad permanente.
-¿Es la lactosa la única contraindicación de los lácteos o tiene alguna más?
-En ocasiones la intolerancia no es a la lactosa, sino a la caseína, proteína de la leche. En este caso es recomendable dejar de tomar lácteos de origen animal. En la actualidad podemos encontrar en el mercado preparados lácteos a base de, por ejemplo, soja que pueden sustituirlos si están enriquecidos con calcio y vitamina D.

EL RINCÓN **DE MARTA ROBLES**