

# NUTRICIÓN

## Toda la verdad sobre la lactosa

Son muchas las personas que aseguran que sus digestiones son más ligeras al tomar productos sin este componente. ¿Es real esta afirmación o es cuestión de modas?

TEXTO: LAURA SERRANO. ASESORES: DR. GONZALO GUERRA FLECHA, ESPECIALISTA EN APARATO DIGESTIVO DEL CENTRO MÉDICO-QUIRÚRGICO DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS, Y FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL APARATO DIGESTIVO / FOTOS: AGENCIAS

A raíz del boom de los productos "sin", se ha producido un incremento en el consumo de productos sin lactosa, incluso en las personas que no tienen ni sensibilidad ni intolerancia a la misma. ¿Es este un comportamiento razonable? ¿Es realmente más beneficiosa para el organismo la leche sin ella que la normal? Aclaremos todas estas preguntas con el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

### ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LA LACTOSA?

"Se trata de un disacárido, es decir, un azúcar compuesto por dos monosacáridos unidos: la glucosa y la galactosa", explica el especialista. Esta está presente en todos los lácteos de origen animal y en algunos productos industriales a modo de conservantes (carnes procesadas, margarinas, salsas, cereales enriquecidos, comidas preparadas, medicamentos, etc.).

• **¿Cómo se digiere?** El organismo produce de forma natural una enzima llamada lactasa, la cual facilita la descomposición de la lactosa en azúcares más simples, de fácil absorción. "Este fermento es fabricado por el intestino delgado, no por el colon", apunta el experto y añade: "La intolerancia a la lactosa aparece con el déficit en la producción de lactasa".

Se estima que hay un **2-3 % de intolerantes a la lactosa** y un **10 % de sensibles a la misma** (4,7 millones de personas)



**LAS LECHE VEGETALES SIRVEN DE BASE PARA PREPARAR BATIDOS, PANES Y PASTELES**

La leche de coco, por ejemplo, es rica en nutrientes, minerales, fibra y vitaminas C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> y B<sub>6</sub>.

## Soluciones "sin"

### En busca de sustitutos

En esta página: [lactosa.org/tienda.html](http://lactosa.org/tienda.html), encontrarás una guía completa con las marcas cuyos productos no contienen lactosa.

#### Leches vegetales

Las más populares son las de soja, almendra, avena y arroz; pero también las hay de avellana, coco, nuez, mijo, espelta, quinoa... Cada una tiene sus propiedades y muchas están enriquecidas con calcio. Lo ideal es ir combinándolas.

#### Quesos curados

Todos aquellos que estén curados durante más de un año pierden las trazas de lactosa. Si no tienes problemas con la caseína (proteína de la leche) tienes vía libre para tomar este tipo de quesos (emmental, gruyere, parmesano...).

• **Síntomas de intolerancia:** el doctor Guerra asegura que éstos dependen del grado de intolerancia, pero los más frecuentes se producen tras la ingesta de productos que contengan lactosa y son: "Molestias e inflamación abdominal, diarreas, gases, retortijones, náuseas... puede incluso verse reflejado en la piel, en las articulaciones y en la menstruación".

• **Tratamiento:** "Eliminar la lactosa de la dieta, utilizar sustitutos como los lácteos vegetales o sin lactosa y, ocasionalmente, tomar suplementos de lactasa (comprimidos a la venta en farmacias)", concluye.

### ¿VERDAD O FALSO MITO?

• **"A la leche sin lactosa no se le extrae, sino que se le añade lactasa": falso.**

"Eso no es cierto. Sí, se elimina la lactosa de la leche", explica el doctor, "añadirle lactasa no les saldría rentable", afirma.

• **"Los alérgicos a la leche no pueden tomar leche sin lactosa": verdad.**

"La leche sin lactosa lleva los mismos componentes que la normal salvo la lactosa. Si eres alérgico a la proteína de la leche o a alguno de sus otros componentes esta no sería la solución", aclara.

• **"La leche sin lactosa es más digestiva": depende.**

"Si eres intolerante o tienes cierta sensibilidad a la lactosa entonces sí resultará más fácil de digerir. Si, por el contrario, tu organismo reacciona normalmente frente a la lactosa, no notarás diferencia con respecto a la leche normal", aclara el especialista en aparato digestivo.

• **"Se desarrolla intolerancia a la lactosa porque el cuerpo adulto no está diseñado para tomar leche": falso.**



**ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE**  
Tal y como explica la FEAD, ésta es una enfermedad genética caracterizada por una respuesta exagerada del sistema inmunitario a las proteínas de la leche, principalmente a la betalactoglobulina y la caseína –la primera no se encuentra en la leche materna–. Los anticuerpos segregan sustancias químicas, como la histamina, causantes de los síntomas.

El experto considera que esto no es verdad, "hay muchas discusiones en torno a este tema ya que somos los únicos mamíferos que consumimos leche en la edad adulta. Pero lo cierto es que en el mundo animal se deja la leche porque tienen que ceder su sitio a las siguientes crías, viéndose obligados a ingerir otros alimentos. En los humanos, no hay problema en seguir tomando leche". ■

## ¿Por qué soy intolerante?

Según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) la intolerancia aparece por dos causas:



#### GENÉTICAS

Es la causa más frecuente (70%) y ocurre tras el período de lactancia (desde la infancia hasta muchos años después) por la pérdida progresiva de la producción de la lactasa. El tratamiento consiste en la retirada de los lácteos de la dieta.

#### SECUNDARIAS

Por una agresión de la mucosa intestinal (posterior a diarreas, antibióticos, quimioterapia, cirugías del intestino delgado, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal), en estos casos la intolerancia suele ser temporal y reversible.