



MEDICINA PREVENTIVA

Somos cada vez más intolerantes a ciertos alimentos, ¿cómo podemos evitarlo?

ROSA MARÍA TORRES

Foto: **Bigstock**

LUNES 17 DE JUNIO DE 2019

3 MINUTOS

Una de las intolerancias alimenticias más frecuentes es a la lactosa



En los últimos 10 años el número de **intolerantes** se ha duplicado. En suma, teniendo en cuenta datos recogidos por diferentes estudios, se calcula que hay en torno a **140 millones de personas** con **alergias** e intolerancias alimentarias. Es más, están surgiendo intolerancias nuevas de las que hasta hace muy poco no se sabía nada.

Pero, ¿qué son realmente? Las intolerancias alimentarias se comportan como una especie de alergias alimentarias que afectan al aparato digestivo. **Los síntomas son predominantemente digestivos** y la reacción se produce cuando un grupo o determinado nutriente entra en contacto con nuestro aparato digestivo. Como en todas las alergias está involucrado nuestro sistema inmunitario. De hecho, en algunos casos existe una anomalía genética.

Nuestro modo de vida: el mayor culpable

Hay teorías que apuntan que el notable aumento de intolerancias se debe a que **en la actualidad nos exponemos más y en más cantidad a una serie de nutrientes y componentes alimentarios** que antes no consumíamos, o lo hacíamos en menor medida (por ejemplo, los aditivos alimentarios) y, al exponernos durante más tiempo, terminamos sensibilizándonos.

También puede deberse a que la **estilo de vida estresante** y con prisas en la que se vive actualmente **afecta al sistema inmune**, incluso, a nuestra genética, de tal manera que produce cambios y hace que se reaccione con una alergia o intolerancia al consumir determinados alimentos que contienen esa proteína o nutriente que ahora no se puede digerir y metabolizar cuando antes sí se era posible. Por estos motivos, una persona puede volverse intolerante a algún nutriente y a cualquier edad. Quizá esta razón sea más que suficiente para empezar a tomarnos la vida con más tranquilidad.

La lactosa es la intolerancia más frecuente

Es un disacárido o azúcar que contienen la mayoría de los productos lácteos derivados de la leche de vaca, predominantemente, y en otras leches animales. Las personas **intolerantes a la lactosa** carecen o **no tienen suficiente cantidad de una enzima llamada lactasa** que se

encarga de digerir y metabolizar la lactosa. Al entrar en contacto en el aparato digestivo, la persona intolerante no puede digerirla y le produce síntomas digestivos como diarrea, gases, dolor y malestar digestivo.

La prueba para diagnosticar una mala absorción de la lactosa es muy sencilla. Se hace a través de un test en sangre para su detección son bastante sensibles y específicos. **El paciente reacciona anómalamente al consumir leche de vaca, nata, mantequilla y helados.** Reacciona en menor medida con el consumo de yogurt y cuajada. En cuanto a los quesos, la reacción es la menor, sobre todo, con los curados.



El gluten, la segunda intolerancia más común

Es una **proteína** presente en muchos cereales, como el trigo, avena, cebada y centeno. El paciente presenta una anomalía genética adquirida que hace que no pueda digerir el gluten de estos cereales y los productos derivados. **Los síntomas principales son diarrea, náuseas, dolor abdominal e hinchazón abdominal postprandial.** Existe una prueba en un análisis de sangre que detecta la presencia elevada de anticuerpos frente al gluten y sus derivados (gliadina y endomisio).



¿Cómo combatirla?

En palabras del Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas \(@TWC MED\)](#): **“Lo primero es retirar de la dieta el alimento que provoca intolerancia.** Hoy en día existen, ya en el mercado muchos productos a los que se les quita el nutriente intolerante. La industria alimentaria, al retirar ese nutriente del producto, para evitar que pierda características físicas y de textura, añaden otros productos que, en algunos casos son perjudiciales, como grasas vegetales o aditivos no muy saludables”.

Pero, teniendo en cuenta que sobrellevar una intolerancia puede ser complicado para algunos pacientes, Domingo aconseja **“acudir a un médico especialista en nutrición con conocimiento en intolerancias alimentarias establezca un plan nutricional** en el que se explique qué productos se pueden consumir en mayor o menor medida para suplir los nutrientes presentes en el alimento que causa la intolerancia”.