

¿LOS LÁCTEOS SIN LACTOSA MEJORAN LAS DIGESTIONES?

RESPUESTA: La lactosa es un disacárido presente en los lácteos y sus derivados. Es un azúcar compuesto por dos azúcares simples o monosacáridos. Las bacterias de la microbiota intestinal se alimentan de azúcares y crecen en un ambiente rico en azúcares. Hoy en día, se sabe que se puede producir un desequilibrio en nuestra flora bacteriana intestinal por causa del estrés, la alimentación con ultraprocesados, el sedentarismo, etc. Entonces, muchas personas sufren este desequilibrio en las cepas de bacterias de su microbiota intestinal. Esto hará que una cepa crezca y se reproduzca en mayor medida que otra cepa, produciendo un sobrecrecimiento bacte-

sin lactosa pueden hacer que la digestión sea mejor, al no haber fermentación de la lactosa. Pero si hay sospecha de sobrecrecimiento bacteriano o de una alteración del equilibrio en la microbiota, debemos tratar el origen de este desequilibrio y conseguir el equilibrio bacteriano. Entonces podremos tomar lácteos con lactosa sin que nos generen síntomas digestivos. Se sabe que personas que consumen lácteos sin lactosa durante mucho tiempo y no presentaban ningún desequilibrio en su microbiota ni sospechaban de malabsorción o intolerancia a la lactosa, al cabo de un tiempo prolongado, pueden desarrollar una malabsorción o intolerancia



riano. Estas bacterias que se han reproducido en exceso pueden dar lugar a síntomas digestivos como acidez, digestión pesada y larga, gases intestinales, distensión abdominal después de las comidas, diarrea, náuseas... Estos síntomas se manifestarán más al ingerir alimentos ricos en azúcares, ya que estas bacterias de la microbiota producen una fermentación de estos azúcares y desencadenan los síntomas de dispepsia, digestión pesada, hinchazón abdominal y presencia de gases. Al ser la lactosa un azúcar, cuando se produce un desequilibrio en la flora intestinal, puede hacer que, al consumirse lácteos con lactosa, aparezcan los síntomas antes descritos. En cambio, al tomarlos sin lactosa, este alimento se digiere mejor y aparecen menos síntomas digestivos o, sencillamente, no aparecen. Con lo cual, los lácteos

adquirida a la lactosa y, entonces, una vez instaurado el problema, ya no pueden consumir lácteos con lactosa, porque aparecerán síntomas de intolerancia. Así, se deben tomar lácteos sin lactosa si hay verdadera malabsorción o intolerancia o hay sospecha de desequilibrio en la flora bacteriana por la presencia constante y prolongada de síntomas como gases, hinchazón, acidez, diarreas, digestión pesada. Si no ocurre esto, no es aconsejable tomar lácteos sin lactosa como consumo habitual.



DR. DOMINGO CARRERA. Médico especialista en Nutrición en Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).