

Intolerancia a la Lactosa

N.D. Elenith Hincapié Bedoya
Salud Ocupacional

La leche es un alimento imprescindible en la primera infancia y una importante fuente de nutrientes durante el resto de nuestra existencia. Pese a sus múltiples virtudes, miles de personas están condenadas a mirarla de lejos. Se estima que el 70 por ciento de los adultos a escala mundial sufren algunos o todos los síntomas de intolerancia a la lactosa.

¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

La intolerancia de lactosa es una afectación de la mucosa intestinal con imposibilidad para digerir un importante carbohidrato como es la lactosa (azúcar de la leche) debido a una deficiencia de una enzima llamado lactasa. También se le conoce como intolerancia a la leche o déficit de lactasa.

¿CÓMO OCURRE?

Los humanos tenemos la enzima lactasa que es indispensable para digerir la lactosa y dejarla lista para la absorción. La lactosa así como otros azúcares de los lácteos como la sucrosa y maltosa, es fraccionada por la enzima lactasa que se localiza en el intestino delgado. Normalmente la enzima descompone estos azúcares en azúcares simples - la glucosa -, para ser absorbida por el flujo sanguíneo a través de la pared intestinal. Cuando el cuerpo no produce suficiente lactasa, la lactosa no puede ser digerida, lo cual produce la intolerancia a la lactosa. Cada individuo puede tener diferentes niveles de intolerancia a la lactosa.



En la foto: Jhon Jairo Zapata R.
Analista Programador - Depto. Sistemas Planta Caribe - Medellín

BENEFICIOS DE LA LACTOSA

El mayor beneficio de la lactosa es que es una excelente fuente de energía presente en alimentos altamente proteicos como la leche y lácteos en general. Lo ideal, es que una persona en proceso de crecimiento consuma leche entera con lactosa. Si esto no es posible, hay alternativas para complementar la insuficiencia de lactosa, no necesariamente con un alimento que no la contenga, sino con otros que la tengan en menor grado. Me refiero a alimentos como el yogur, mantequilla, leches semidescremadas, pastas alimenticias, helados, chocolates, caramelos, quesos bajos en grasa (Ricotta light o fresco), entre otros.

SÍNTOMAS

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa dependen de la persona, pueden variar los síntomas; éstos suelen aparecer de los 30 minutos a las 2 horas después de haber ingerido alimentos que contengan lactosa, generalmente acompañados de náuseas, calambres o dolor abdominal, cansancio, distensión del abdomen, llenura, gases, flatulencia, retortijones (cólico intestinal) y diarrea. Apareciendo pérdida de peso, con malnutrición.

Los síntomas desaparecen entre 3 y 6 horas más tarde. Estos se deben a que la lactosa no digerida en el intestino delgado, pasa al grueso y allí es fermentada por las bacterias de la flora intestinal produciendo hidrógeno y otros gases.

TRATAMIENTO

La intolerancia a la lactosa es relativamente fácil de tratar. Es posible que muchas personas mejoren la tolerancia y prevengan las molestias, si toman durante el día cantidades moderadas de leche o de sus productos, o si se consumen estos alimentos mezclados con otros, o si incluyen el yogur y el kumis, que debido al

proceso de fermentación a que se someten y al cultivo activo que se le adiciona descomponen la lactosa y tendrá una menor cantidad de lactosa.

■ Trate de encontrar leche sin lactosa o con menor contenido de lactosa en su supermercado, ejemplo la deslactosada ultrapasterizada de COLANTA.

■ Trate de añadir la enzima de la lactasa a la leche común. La lactasa se puede comprar en las farmacias. Algunas personas prefieren el sabor de la leche cuando se añade lactasa, porque es más dulce y puede reducir la presencia de lactosa en un 90%.

■ Acompañe la leche con otras comidas. De esa manera el proceso digestivo se hace más lento, reduciendo la probabilidad de que se produzcan síntomas de intolerancia a la lactosa.

■ Otra parte del tratamiento es la sustitución de los déficits por falta de ingesta de leche y entre ellas la falta de calcio. El calcio es necesario para fortalecer los huesos y los dientes. Si usted no está utilizando leche o productos lácteos, puede que no esté añadiendo suficiente calcio en su dieta. Además se debe asociar la vitamina D por ser necesaria para la absorción de calcio por ello debe darse en la dieta (huevos, hígado) o tomar el sol.

■ El control dietético depende de que cada persona aprenda mediante ensayo y error cuanta lactosa puede tolerar.

■ Apareció recientemente una tableta masticable de lactasa, que ayuda a digerir alimentos sólidos con lactosa. Se toman de 3 a 6 tabletas justo antes de la comida. 🐄



¿Preguntas?

Envíanos todas las inquietudes que tengas acerca del consumo de la leche y sus derivados, con gusto te las responderemos en las siguientes ediciones. Puedes hacerlo a través de: Correo interno dirigido al Departamento de Educación y Promoción Cooperativa.

E-mail: promocioncoop@colanta.com.co
Teléfono: (4) 4 414141 Ext. 232