

# Intolerancia a la lactosa

ND. Elenith Hincapié B.  
Depto. Gestión Humana COLANTA

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 condenados 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 afección 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 llamada 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.

## 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.

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

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 (Cottage 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.

## Una Solución...

### Leche Deslactosada COLANTA

Muchas personas se privan del placer de tomar leche, pues consumirla es causa de trastornos digestivos. Estas personas se alejan de todo lo que tenga que ver con lácteos, sin saber que sus molestias son un problema muy común que tiene solución.

Todas las personas pueden disfrutar el placer de consumir leche sin el riesgo de sufrir los molestos efectos de quienes no toleran la lactosa, con la leche deslactosada COLANTA.

## Presentaciones:

- Caja x 1 litro Larga Vida
- Bolsa x 900ml Mediana Vida
- Bolsa en polvo x 1000g

MFN 23308