Educación para pacientes

Intolerancia a la lactosa

Dr. Senador Morán Sánchez

Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202 · Doctor en Medicina y Cirugía

Email: digestivocartagena@yahoo.es

Citas online: TopDoctors Doctoralia

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La **lactosa** es un disacárido que constituye el principal azúcar de los productos lácteos. Es también un aditivo alimentario de uso común utilizado por la industria de los alimentos. La **lactasa**, una enzima presente en las vellosidades intestinales del duodeno distal y yeyuno proximal, hidroliza la lactosa en glucosa y galactosa.

El déficit de lactasa intestinal provoca una **malabsorción de la lactosa**. Este fenómeno condiciona que el azúcar de los lácteos llegue íntegro al colon y al ser fermentado por bacterias intestinales genere sustancias como gases (hidrógeno, anhídrido carbónico, metano) y ácidos de cadena corta (ácido láctico, ácido acético, pirúvico y butírico), causantes de los síntomas que constituyen el cuadro clínico conocido como intolerancia a la lactosa.

Las dos causas de intolerancia más frecuentes en los adultos son:

1. **Intolerancia primaria genética o hipolactasia adquirida:** pérdida progresiva de lactasa en el intestino delgado de causa genética. Alcanza entre los adultos una prevalencia superior al 20-30%, aunque es muy variable según las etnias y países. Las personas que la padecen muestran síntomas típicos no graves, aunque molestos, a cualquier edad. Los adultos con deficiencia de lactasa suelen mantener entre un 10 y un 30% de la actividad lactasa intestinal y sólo desarrollan síntomas cuando ingieren suficiente lactosa como para sobrepasar los mecanismos compensadores del colon.
2. **Déficit de lactasa por daño intestinal temporal:** es transitoria y recuperable; la intolerancia a la lactosa desaparece cuando está curada la dolencia primaria y la mucosa intestinal se regenera. Pueden producirla la enfermedad celíaca, una

gastroenteritis aguda, la enfermedad inflamatoria intestinal, la toma de ciertos antibióticos y las operaciones quirúrgicas del intestino, entre otras causas.

¿Qué síntomas produce y cuándo aparecen?

Los síntomas son variados y poco específicos. Los más habituales son **diarrea, molestias abdominales, meteorismo, distensión abdominal, borborigmos o incluso estreñimiento**.

Los síntomas generalmente aparecen en **menos de 1 hora** tras la ingesta de lactosa cuando ésta se realiza sin otros alimentos. Cuando la lactosa se mezcla con otros alimentos, la aparición de la clínica puede demorarse varias horas. En ambos casos puede causar una disminución significativa de la calidad de vida relacionada con la salud.

¿Cómo se diagnostica?

En primer lugar debe realizarse una breve **encuesta dietética** dirigida a discernir si hay relación directa entre la ingesta de lácteos y la producción de los síntomas.

En caso de duda puede proponerse como prueba empírica una **dieta exenta de lácteos durante unas dos semanas** y si se objetiva una franca mejoría de las molestias abdominales, hinchazón y/o diarrea es plausible considerar que el paciente padece una intolerancia a la lactosa.

En casos concretos el médico decidirá si es necesario realizar pruebas confirmatorias como el **test de hidrógeno espirado con sobrecarga de lactosa** o prueba de galoxilosa en orina. El test genético no está disponible en la práctica clínica habitual.

Una vez efectuado el diagnóstico se aconseja ir **reintroduciendo progresivamente los lácteos** hasta conocer el grado de tolerancia de cada individuo.

Recomendaciones prácticas

- **No es necesaria una eliminación completa de la lactosa** de la dieta. Se recomienda su reducción hasta alcanzar el control de los síntomas. La mayoría de personas con mala digestión e intolerancia a la lactosa no presentarán síntomas, o éstos serán muy leves, si consumen hasta **12 g de lactosa en dosis única** (unos 250 cc de leche entera) ingerida con otros alimentos, o hasta **20-24 g distribuidos a lo largo del día**.

- La dosis de lactosa tolerada por los **niños** con intolerancia a la lactosa posiblemente sea **menor que en adultos**.
- **Medicamentos con lactosa como excipiente:** se pueden tomar. En general su contenido es muy bajo. Un comprimido estándar contiene menos de 500 mg de lactosa (0,5 g).
- Cuando comemos **fuera de casa** podemos ingerir lactosa de forma inadvertida.

Contenido de lactosa de los alimentos

Alimento	Lactosa (g por cada 100 ml)
Leche entera	5
Leche desnatada	6.5
Nata	5.5
Mantequilla	4
Helado	6.5
Leche condensada	11
Queso fresco	2
Queso untar	2.5
Queso tierno	2.5
Queso curado	0
Yogur	4.5
Yogur desnatado	5.5

Clasificación de alimentos

Alimentos a restringir	Alimentos que pueden contener lactosa	Alimentos permitidos
Leche Yogur	Salsas Embutidos	Lácteos sin lactosa Leches vegetales

Alimentos a restringir	Alimentos que pueden contener lactosa	Alimentos permitidos
Mantequilla	Pan de molde	Verduras
Queso tierno	Bollería	Frutas
Queso fresco	Carnes procesadas	Legumbres
Queso untar	Chocolate	Frutos secos
Requesón	Margarina	Carne
Helados	Cereales desayuno	Pescado
Productos lácteos	Pasteles y tartas	Huevos

Calcio en la dieta

Los lácteos son la principal fuente de calcio en la dieta. Se recomienda consumir de **3 a 5 raciones de lácteos al día**. Una ración de lácteos equivale a 2 yogures naturales, 250 ml de leche semidesnatada, 40-50 g de queso semidesnatado o 125 g de queso fresco.

Por tanto, la restricción de los lácteos conlleva una reducción en la ingesta de calcio que deberá sustituirse por otros alimentos que contengan este producto, como ciertos **vegetales** (acelgas, espinacas, puerro, alcachofas, judías verdes), el **marisco** y los **frutos secos**.

Alternativas a los lácteos convencionales

Leche sin lactosa: La reducción de lactosa en la leche se realiza esencialmente mediante la adición de lactasa durante el proceso de envasado. De este modo, cuando la leche llega a los supermercados la lactasa ha actuado desdoblando la lactosa en sus dos azúcares simples, glucosa y galactosa. Este tipo de leche contiene calcio y vitamina D. La oferta de productos derivados sin lactosa se ha ampliado a quesos de diferentes variedades (Gouda o Emmental), quesos rallados, yogures, batidos de sabores, nata y crema.

Bebidas vegetales: Es una buena alternativa a la leche y con frecuencia vienen enriquecidas con nutrientes esenciales como fósforo, calcio, vitaminas e incluso ácidos grasos omega 3. Se trata de bebida de avena, arroz, almendras, chufa, coco o soja.

Educación sanitaria · Este material no sustituye la valoración clínica individual ni las indicaciones personalizadas de su especialista.

Dr. Senador Morán Sánchez — Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202 · Doctor en Medicina y Cirugía