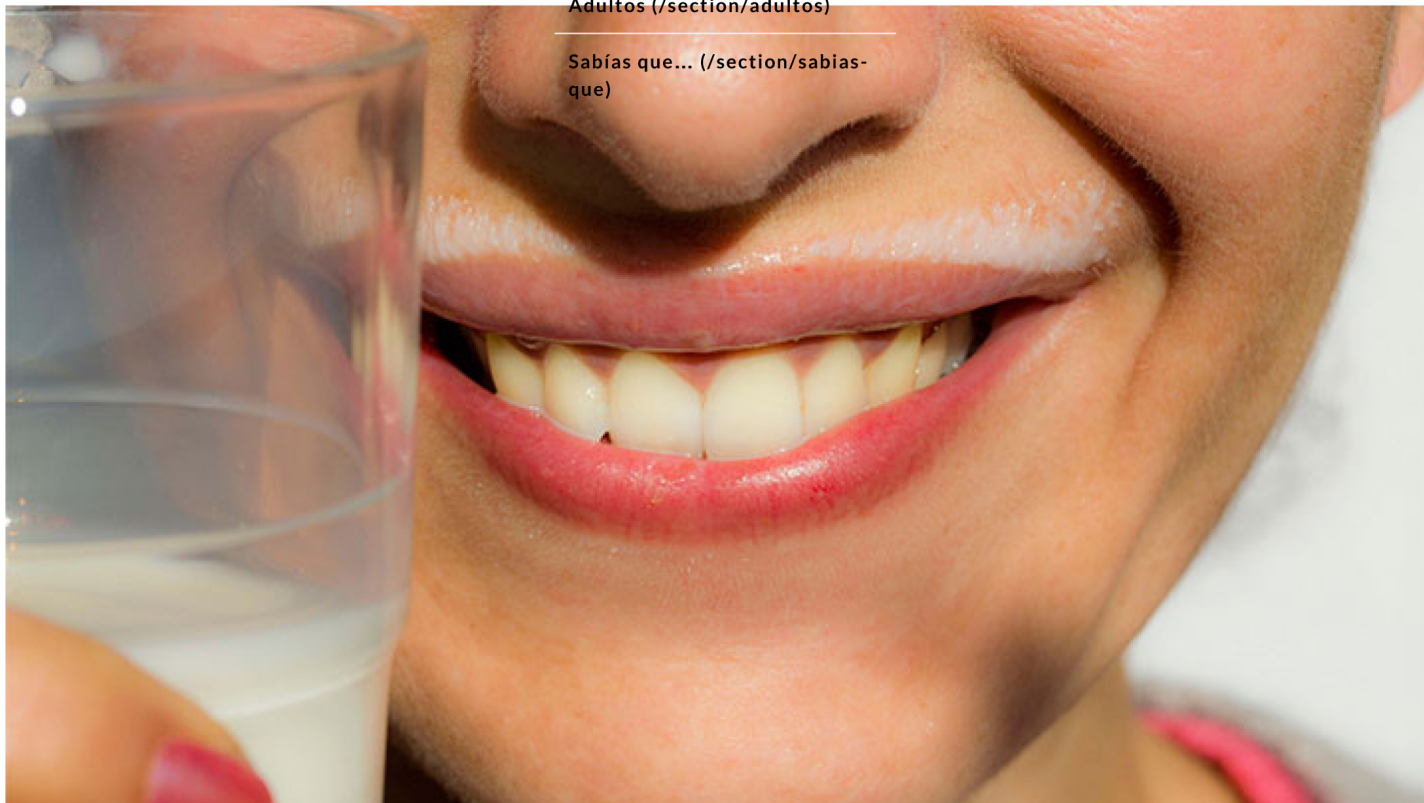


Cómo actuar ante una intolerancia a la lactosa

Peques (/section/peques)

Adultos (/section/adultos)

Sabías que... (/section/sabias-que)



Cerca de un tercio de la población es intolerante a la lactosa. Eso sí, muchos de ellos lo desconocen, ya que no han sido diagnosticados como tal, y otros tantos se han conformado con un autodiagnóstico que no llega a ser certero en cuanto a las particularidades de cada individuo. Para hablar de ello, y de las alternativas de consumo más saludables que pueden obtener aquellas personas que digieren con dificultad este componente, hemos entrevistado al **Dr. Federico Argüelles**, secretario de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

¿Es cierto que hay más intolerantes a la lactosa que antes?

Esto no lo sabemos con seguridad, ya que no tenemos datos recientes de incidencia de esta enfermedad. Quizás se piense más en esta patología y por eso se diagnostican más casos.

¿Y cómo podemos saber fácilmente si somos o no intolerantes?

Los pacientes con esta patología suelen presentar dolor abdominal, meteorismo, borborigmos y diarrea. Pero, eso sí, es importante que acudamos a los expertos para tener un diagnóstico certero.

¿Ser intolerante significa que no se puede tomar, en ningún caso, leche y/o derivados?

Ser intolerante a la lactosa quiere decir que al tomar lactosa, cada persona en una cantidad determinada, puede tener síntomas. Algunas personas toleran alguna cantidad mayor de lactosa que otras, depende de la cantidad de lactasa que se tenga en el intestino. Cuando se satura el remanente de enzima que permite la digestión de la lactosa es cuando se producen los síntomas. Así a lo mejor un paciente con intolerancia no puede tomar un vaso de leche de una sola vez, pero sí repartido a lo largo del día en pequeñas cantidades.



Además, la lactosa no sólo está presente en la leche

Efectivamente. También hay que advertir que no sólo está en los productos lácteos sino en la mayoría de los productos manufacturados, ya que la lactosa se utiliza como conservante.

Y en cuanto a las alternativas de consumo, ¿qué es más saludable: la leche sin lactosa o las bebidas vegetales? ¿Por qué?

La leche sin lactosa tiene las mismas propiedades que la leche con lactosa así que no hay mayor problema y sí muchos beneficios tomando este tipo de leche. Las bebidas vegetales también se pueden consumir de igual modo, pero si vamos buscando las vitaminas de la leche animal lo mejor es tomarla sin lactosa.

Te puede interesar...

#AlimentaTuSalud

Este es un proyecto de UE Studio en [EIMundo.es \(http://www.elmundo.es\)](http://www.elmundo.es) para Puleva con contenidos avalados por FINUT