

Cómo distinguir la intolerancia a la lactosa del colon irritable (y qué puede comer en cada caso)

Productos lácteos alternativos que podrá disfrutar e incluso pueden aliviar sus síntomas



BEATRIZ PORTINARI

3 AGO 2017 - 17:48 CEST



En los últimos años cada vez son más las personas que sufren algún tipo de **problema digestivo**. Si de forma habitual después de beber un par de vasos de leche acaban en el cuarto de baño, lo asociarían con la intolerancia a la lactosa. Al margen de que solo un diagnóstico médico podría confirmarlo, es importante tener claras algunas claves para distinguir una intolerancia de otras posibles fuentes de malestar.

La intolerancia a la lactosa tiene grados

Curiosamente, en Europa —sobre todo en los pueblos con una tradición ancestral ganadera, como los holandeses y los suecos— la incidencia de la intolerancia a la lactosa no está tan extendida como en otros países gracias a una peculiar **adaptación genética**.

Aunque no existen cifras oficiales, el colectivo médico calcula que entre un **30% y 50%** de la población podría ser intolerante a este azúcar, según un **estudio** publicado en 2015 por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), a partir de encuestas entre facultativos. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria afina más y señala el máximo de incidencia en un **34% para la población española**.

Estas personas sufren en general **hinchazón, dolor abdominal y diarrea** después de consumir productos con un alto contenido en lactosa; como leche de vaca, oveja y cabra, helados con base de leche, nata y algunos quesos frescos.

¿Por qué sucede esto? La **lactosa** es un azúcar o disacárido natural de la leche, compuesto por dos monosacáridos —la glucosa y la galactosa—, que el organismo debe dividir para poder absorberlos. De ello se encarga la **lactasa**, una enzima que se produce en el intestino delgado; pero si se tiene un déficit de esta enzima, el organismo no puede metabolizar —transformar los alimentos para su absorción— correctamente la lactosa y aparecen las **molestias intestinales**. Por grados, puede ir desde una ligera sensibilidad hasta una intolerancia grave que conlleva la retirada de la leche de la dieta.

Aunque en ningún caso la intolerancia llega a una gravedad extrema, como explica el doctor Gabriel Oliveira Fuster, miembro del Comité gestor de la **SEEN** (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) y presidente de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (**SANCYD**): "Dado que no presenta una amenaza para la salud, el tratamiento aquí consiste en minimizar la incidencia y la intensidad de los síntomas. Después de eliminarla de la dieta se puede ir introduciendo e ir comprobando la tolerancia".

Además, si se consume leche habitualmente se establece una cierta **"tolerancia adquirida"**, ya que "la flora intestinal se adapta en cierta forma a la presencia de lactosa", añade el catedrático Miguel Calvo, coordinador del **Grupo de Investigación en Bioquímica de las Proteínas de la Leche** de la Universidad de Zaragoza.

No todo es intolerancia: puede ser colon irritable

"No todo el que se considera **intolerante a la lactosa** lo es: existe mucha desinformación y se puede confundir con otros problemas digestivos, como el **síndrome de colon irritable**. Pero también es cierto que a veces quien nunca tuvo problemas con la leche, de la noche a la mañana puede sufrir problemas intestinales", puntualiza Calvo.

En un estudio de cohortes —en un grupo de población seleccionado, en este caso pacientes diagnosticados de colon irritable— llevado a cabo por la Universidad Sophia-Antipolis de Niza, solo el 19% de aquellos que, en la soledad de su casa y echando mano del doctor Google, habían llegado a la conclusión de que eran intolerantes resultaron serlo. Además, los investigadores encontraron que aquellos pacientes que manifestaron síntomas de malabsorción a la lactosa durante las pruebas —test del aliento— tenían un cuadro de colon irritable más severo que aquellos que dieron positivo al test, pero no presentaron síntomas en el momento de realizárselo. De aquí la importancia de buscar un diagnóstico profesional.

Nada que ver con la alergia

Si la intolerancia a la lactosa y el colon irritable pueden compartir síntomas, ninguna de las dos puede confundirse con la alergia a la proteína de la leche, muy diferente en sus síntomas y en sus consecuencias, pues **compromete el sistema inmunológico**.

La reacción alérgica se produce ante proteínas lácteas —no frente al azúcar (lactosa), que es la causante de la intolerancia— como la betalactoglobulina y la caseína. Los síntomas de esta alergia —que es poco frecuente, suele aparecer en la infancia y puede remitir posteriormente— son urticaria, picores en la lengua y la garganta, problemas respiratorios y en caso extremo, anafilaxia.

Aquí no basta con retirar la leche de la dieta, sino que dependiendo de la intensidad de la alergia conviene controlar también los productos procesados y algunos medicamentos que pueden haber estado en contacto con estas proteínas en su elaboración.

¿Sabe que puede tomar yogur o mantequilla?

Además de las leches sin lactosa, los intolerantes a este azúcar tienen una amplia variedad de productos derivados de la leche que pueden consumir sin preocuparse por la motilidad gastrointestinal, como **yogures, kéfir, cuajadas, mantequilla y quesos curados**. Esto es posible gracias a las bacterias lácticas —*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*— que se utilizan para la fermentación, rompen la lactosa y producen ácido láctico. Cuanto más ácido sea el producto, menos cantidad de lactosa y mejor digestión: un yogur, por ejemplo, es más ácido que el kéfir.

Una buena noticia para los intolerantes a la lactosa, ahora que la artesanía del yogur amenaza con sustituir a la de la cerveza. No solo se pueden comprar, si se está al otro lado del océano, recetas muy especiales con leche de oveja como las que propone **Bellwetherfarms**, o lanzarse a los ecológicos de **Vrai** que pueden encontrarse en España (si son enteros, tiene más ácidos grasos que los convencionales, lo que los hace aún más aptos para los intolerantes): lo próximo será hacerlos en casa. Eso sí, cuanto más ácidos mejor.

"Lo que influye en que un yogur sea más o menos ácido es el microorganismo que se ha incorporado a la leche para su fermentación", explica Miguel Calvo, y añade: "En esa elaboración, las bacterias lácticas rompen la lactosa en galactosa y glucosa, y por tanto ahorran ese trabajo al intestino. **Si una persona tiene una intolerancia leve y puede beber medio vaso de leche, podrá consumir dos yogures**. Y además el efecto no es acumulable: en un mismo día puede comer un yogur por la mañana y otro por la noche y no pasa nada. Lo que no tiene ninguna base científica es la diferencia entre yogures ecológicos y no ecológicos para evitar la intolerancia a la lactosa. Pueden ser más o menos cremosos, pero el efecto en cuanto a la intolerancia será el mismo", concluye el investigador.

En cuanto a las personas afectadas de **colon irritable**, numerosos estudios han concluido que los alimentos con probióticos, como los yogures, ayudan a mejorar los síntomas. Sí y no. En una revisión de estos estudios llevaba a cabo por la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington (EE UU) observaron que, **según los síntomas que presenta el paciente y el tipo de probiótico**, estos suplementos pueden ayudar a revertir la irritación mejorando la flora intestinal o no reportar ningún beneficio en absoluto.