

La malabsorción y la intolerancia a la lactosa no implican la eliminación de lácteos de la dieta

La malabsorción implica que el intestino no la procesa ni la asimila bien, mientras que la intolerancia se caracteriza por la aparición de molestias o síntomas digestivos originados por esta malabsorción de la lactosa.



El principal carbohidrato presente en todos los tipos de leche, incluida la materna, es la lactosa

🕒 2 min



REDACCIÓN CONSALUD



TAGS:

trastornos alimentación

19.03.2018 - 17:36

La malabsorción y la intolerancia a la lactosa son dos trastornos relacionados con la lactosa. La malabsorción implica que el intestino no la procesa ni la asimila bien, mientras que la intolerancia se caracteriza por la aparición de molestias o síntomas digestivos originados por esta malabsorción de la lactosa. Ambas son trastornos muy frecuentes. Se estima que, en España, un tercio de la población padece malabsorción, y entre el 20% y el 40%, intolerancia a la lactosa.

En caso de sospecha de una de las dos, se deben realizar pruebas diagnósticas adecuadas. La más clásica es el test del aliento de hidrógeno, que se efectúa ingiriendo leche o lactosa para recoger muestras del aire exhalado donde se determina la concentración de hidrógeno. Un incremento excesivo en la excreción de hidrógeno en el aliento conduciría al diagnóstico de malabsorción de lactosa.

El principal carbohidrato presente en todos los tipos de leche, incluida la materna, es la lactosa. Estos trastornos se relacionan con la producción insuficiente de la enzima lactasa (hipolactasia) en el intestino. En caso de hipolactasia, la lactosa que no se absorbe transita por el intestino delgado y, al alcanzar el colon, es fermentada por las bacterias de la microbiota, que puede originar síntomas digestivos como la producción de ácidos y gases (hidrógeno, dióxido de carbono y, a veces, metano).

Una de las principales recomendaciones de la SEPD es evitar la eliminación completa de los lácteos, manteniendo el consumo de una cantidad que no provoque síntomas

"Es habitual que las personas que tienen malabsorción, la noten en forma de intolerancia, pero aún en estas ocasiones puede darse que ambos trastornos no coincidan", precisa el **doctor Francesc Casellas Jordá**, especialista en aparato digestivo y experto de la **Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)**.

La intolerancia ocurre cuando las personas con deficiencia de lactasa presentan síntomas digestivos. Estos síntomas pueden ser muy diversos, heterogéneos y poco predecibles. Entre ellos figuran el meteorismo (o producción de gases), ruidos intestinales, hinchazón del vientre o diarrea sin sangre. De ahí que, cuando se sospeche de malabsorción, se deben realizar las pruebas diagnósticas adecuadas por parte de un médico, en lugar de autodiagnosticarse la enfermedad y decidir por uno mismo suprimir los lácteos de la dieta.

Una de las principales recomendaciones de la **SEPD** es evitar la eliminación completa de los lácteos, manteniendo el consumo de una cantidad que no provoque síntomas. "Lo adecuado es ajustar el consumo a la cantidad que cada persona puede tolerar", explica el **doctor Casellas**.