

## Jornada para pacientes y población general

### Mesa sobre INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Experta: Dra. Yolanda Torres. Hospital San Juan de Dios, Sevilla

### NOTA DE PRENSA

En España, el 15 % de la población sufre intolerancia a la lactosa, un azúcar que contiene la leche, y que deben evitar quienes padecen la enfermedad

### Entre un 65 y 75 por ciento de la población mundial padece intolerancia a la lactosa

*Se calcula que entre el 65 y el 75 por ciento de la población mundial sufre intolerancia a la lactosa, un azúcar que contiene la leche. Las personas que padecen esta enfermedad no precisan habitualmente llevar una dieta estricta sin ingerir lactosa, explica la doctora Yolanda Torres, porque no se trata de una enfermedad autoinmune como la celiaquía. “El paciente no tolera determinadas cantidades de lactosa. Hay pacientes que pueden tomar un poco de queso y otros que presentan síntomas con mínimas cantidades de lactosa, depende del grado de intolerancia que presente cada paciente”, aclara la experta.*

**Santiago de Compostela, 21 de junio de 2010.** Estos pacientes por lo general no se medican, ya que si evitan los alimentos que contienen lactosa, evitan los síntomas que puede desencadenar su ingesta. Entre los alimentos que deben evitar se encuentran la leche, sus derivados, y productos manufacturados y congelados que también pueden contener este azúcar a modo de conservante.

“Hay pacientes con una elevada intolerancia a este azúcar y no pueden ingerir absolutamente nada. Por ello es necesario que miren incluso el etiquetado de los productos, identificar lo que tiene cada alimento y buscar productos alternativos. De hecho, ya existen en el mercado leches y productos lácteos exentos de lactosa, e incluso, la existencia de este azúcar como conservante en salsas elaboradas, embutidos y otros alimentos manufacturados, depende del fabricante que lo comercialice”.

En caso necesario de realizar una dieta estricta sin lactosa, se recomienda complementar su dieta con alimentos ricos en calcio, como verduras de hoja verde (brócoli, acelgas...), pescado azul y moluscos.

Los síntomas más frecuentes que presentan las personas que sufren esta intolerancia son gases, distensión abdominal, náuseas, e incluso diarrea. Y por regla general afecta a los ciudadanos conforme se hacen más mayores aunque, como manifiesta la doctora Torres, “no están exentos ni los adolescentes, ni los niños”.

**Para ampliar esta información o concertar una entrevista:**

**Gabinete de prensa SED 2010**

Lali Ortega (91 181 97 07 / 699 489 515)

Email: [lali@lacomunicacionfabricadeimposibles.com](mailto:lali@lacomunicacionfabricadeimposibles.com)

**Comunicación SEPD**

Almudena Aparicio (91 402 13 53 / 616 796 355)

Email: [comunicacion@sepd.es](mailto:comunicacion@sepd.es)