

# INTOLERANCIA A LA LACTOSA



**A. C. G.**  
Asociación Colombiana  
de Gastroenterología  
Fundada en 1947

## **INTOLERANCIA A LA LACTOSA**

### **¿QUÉ ES?:**

La intolerancia a la lactosa es la incapacidad de digerir la azúcar llamada lactosa que es un componente de la leche y sus derivados. También se conoce como malabsorción de la lactosa.

Se caracteriza porque un tiempo después de ingerir leche o alguno de sus derivados (queso, yogurt, kumis) aparecen síntomas gastrointestinales.

### **CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:**

La causa es la deficiencia de lactasa, una enzima que se produce en el intestino delgado. La azúcar denominada lactosa contenida en la leche no se puede digerir por esta deficiencia y produce síntomas.

En individuos que no sufren esta deficiencia, la lactasa convierte la lactosa en dos azúcares, glucosa y galactosa, que se absorben en el intestino delgado y pasan al torrente sanguíneo.

En individuos que si tienen deficiencia de lactasa, la lactosa no se absorbe en el intestino delgado y pasa al colon donde interactúa con bacterias que viven normalmente en el colon, y se producen los signos y síntomas de intolerancia a la lactosa.

Existen 3 tipos de intolerancia a la lactosa en los que intervienen diferentes factores. Estos son:

- Intolerancia a la lactosa primaria – es la más frecuente. Se caracteriza porque en la lactancia cuando la persona es un bebé se produce suficiente lactasa pero a medida que pasa el tiempo al introducir otros alimentos a la dieta la producción de lactasa en vez de mantenerse en niveles normales se reduce produciendo intolerancia a la lactosa en la edad adulta. Este tipo está determinado por factores genéticos.
- Intolerancia a la lactosa secundaria – Se produce porque el intestino delgado no produce suficiente lactasa debido a enfermedad, lesión o cirugía del intestino delgado. Las enfermedades más frecuentes son: la enfermedad celiaca, sobre crecimiento de bacterias y la enfermedad de Crohn. El tratamiento de estas enfermedades puede restablecer la producción de lactasa pero toma tiempo.
- Intolerancia a la lactosa congénita– Es hereditaria y pasa de generación en generación, hay ausencia completa de actividad de la lactasa.

Algunas personas tienen niveles bajos de lactasa, sin embargo, son capaces de digerir la leche y sus derivados. La mayoría de ellos manejan esta deficiencia e intolerancia parcial sin tener que eliminar los productos lácteos de su dieta.

Los factores de riesgo para padecer intolerancia a la lactosa son:

- Edad: la intolerancia a la lactosa aparece en la edad adulta.
- Etnia: Es más frecuente en africanos, asiáticos, latinos e indígenas
- Prematuros – algunos niños prematuros tienen niveles bajos de lactasa
- Enfermedades del intestino delgado - enfermedad celiaca, sobre crecimiento de bacterias y enfermedad de Crohn
- Tratamientos para el cáncer – radioterapia o quimioterapia



## SÍNTOMAS

Los síntomas se presentan usualmente 30 minutos a 2 horas después de tomar o comer alimentos que contienen lactosa. Estos síntomas son:

- Diarrea
- Náuseas y en ocasiones vómito
- Dolor abdominal tipo cólico
- Distensión abdominal
- Gases

## ¿QUÉ TIPO DE EXÁMENES SE NECESITAN PARA EVALUAR SUS SÍNTOMAS Y LLEGAR A UN DIAGNÓSTICO?

Al notar alguno o varios de los síntomas descritos arriba usted debe consultar a su médico quien lo interrogará para tener en cuenta sus síntomas y antecedentes, lo examinará y procederá a practicar y a ordenar varios exámenes.

Los más importantes son

- Test de tolerancia a la lactosa- se le dará a tomar un líquido con alto contenido de lactosa. Dos horas después se le tomará un examen de sangre para medir los niveles de glucosa. Si este nivel no sube al tomar un líquido con alto contenido de lactosa su organismo no digiere y no absorbe el líquido administrado.
- Test de hidrógeno en el aliento – también se dará a tomar un líquido con alto contenido de lactosa. Luego se mide el contenido de hidrógeno en el aliento en varias ocasiones. Lo normal es que los niveles de hidrógeno en el aliento sean muy bajos. Si son altos su organismo no digiere y no absorbe el líquido administrado de forma adecuada.
- Test de acidez de las heces: se practica en lactantes y niños pequeños. La lactosa no digerida se fermenta y produce ácido láctico y otros ácidos que se detectan en la muestra.

## TRATAMIENTO

Actualmente no existe nada que estimule la producción de lactasa, pero se pueden controlar las molestias de las siguientes maneras.

- Evitando comer cantidades grandes de leche o sus derivados
- Incluir en forma gradual pequeñas cantidades de productos lácteos en sus comidas
- Tomar derivados lácteos que no contengan lactosa (deslactosados)
- Mantener la buena nutrición comiendo otros alimentos que contienen calcio, como: brócoli, salmón enlatado, leche de soya o de arroz, naranjas, ruibarbo, espinacas.
- Mantener los niveles de ingesta de Vitamina D comiendo – huevos, hígado, suplementos. Caminar en el sol.