

**A la atención de Alejandro Teodoro**  
**LA VANGUARDIA.COM**  
**Barcelona 6.7.2016**

Respecto al artículo publicado en La Vanguardia Digital del pasado día 30 de Junio de 2016 titulado “La intolerancia a la lactosa no implica eliminar los lácteos (todo lo contrario)”, <http://www.lavanguardia.com/vida/20160627/402795205915/intolerancia-lactosa-no-impide-tomar-lacteos.html> dónde se reproducen extractos de las declaraciones realizadas telefónicamente el día 23.6.16 por mi, Oriol Sans, presidente de Adilac, Asociación de intolerantes a la lactosa España.

Desde Adilac, solicitamos:

**Primero** La rectificación de las declaraciones publicadas por considerar que no se ajustan exactamente a las realizadas en su contenido, contexto e intencionalidad. En verde las declaraciones como se deberían modificar.

1.1. “Hablamos de un problema que genera confusión, desorientación e insatisfacción porque no siempre aparecen los síntomas y es difícil determinar con exactitud qué se puede y qué no se puede ingerir”, advierte Oriol Sans, presidente de ADILAC, un “grupo de 4.000 amigos –dice-, con algún nivel de intolerancia a la lactosa”.

“Hablamos de un problema que genera confusión, desorientación e insatisfacción porque no siempre aparecen los síntomas o estos no aparecen de forma inmediata, y es difícil determinar con exactitud qué se puede y qué no se puede ingerir porque la lactosa se encuentra escondida en muchos productos de la industria alimentaria”, advierte Oriol Sans, presidente de ADILAC, un “grupo de 4.000 amigos –dice-, con algún nivel de intolerancia a la lactosa”.

1.2. El presidente de ADILAC lo resume: “Cada persona debe encontrar su equilibrio, solo hablamos de prohibiciones en los casos más graves”.

El presidente de ADILAC lo resume: “Cada persona debe encontrar su equilibrio, conocer cuáles su nivel de intolerancia, en definitiva, que productos puede o no consumir y en qué cantidad”.

1.3. “Hay personas que toman la drástica decisión de obviar los lácteos, y otras que siguen tomando aunque en menor medida”, apunta Oriol Sans.

“Hay personas que toman la drástica decisión de obviar los lácteos, o optar por opciones alternativas como los lácteos sin lactosa o los productos vegetales y otras que siguen tomando aunque en menor medida”, apunta Oriol Sans.

1.4. “En los casos leves, el yogur no solo es tolerable y recomendado, sino beneficioso”, según Oriol Sans, presidente de Adilac.

“En los casos leves, el yogur no solo es tolerable y recomendado, sino beneficioso”, añade el nutricionista.

(Esta declaración no fue realizada nunca por mí, y el error fue modificado de inmediato después de la conversación mantenida el pasado día 30.6.16 por la tarde después de leer el artículo publicado)

## **Segundo** Mostrar nuestra disconformidad con algunas de las afirmaciones y declaraciones que se realizan en el mismo artículo y recomendar su revisión.

2.1. Su diagnóstico no resulta sencillo al tratarse de un proceso que varía, e incluso remite, con el paso de los años.

La intolerancia a la lactosa es un proceso genético, progresivo e incurable. Es cierto que varía, pero con el paso de los años aumenta, no remite en ningún caso a no ser que se trate de una intolerancia de tipo secundario (causada por otra dolencia como puede ser la celiaquía, una enfermedad intestinal, etc que están provocando de forma secundaria esta intolerancia a la lactosa. Una vez solucionada esta dolencia, también se soluciona la intolerancia a la lactosa)

2.2. De manera oficial se han establecido tres niveles, en función de la cantidad diaria –en gramos- tolerable de lactosa: leve (de 9 a 12 gramos), media (de 5 a 8 gramos) y grave (hasta 4 gramos).

Cuando se habla de niveles de intolerancia se refiere siempre a baja, media y alta. Nunca se habla en términos de levedad o gravedad.

2.3. “Sabemos que la intolerancia a la lactosa es bastante reversible y por eso es un error eliminar todos los lácteos en todos los que la sufren”, incide Julio Basulto.

La intolerancia a la lactosa es un proceso genético, progresivo e incurable. No entendemos que quiere decir “bastante” reversible ni en que se basa para afirmarlo.

2.4. No son una mera opinión. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, una agencia libre de conflictos de interés, confirma que una persona intolerante a la lactosa puede tomar un vaso de leche o yogur sin necesidad de sufrir ningún síntoma asociado.

La EFSA podría recomendar un vaso de leche, en todo caso, a un intolerante bajo que puede tolerar de 9 a 12gr al día de lactosa, pero nunca a los intolerantes en general como se cita en el

texto ya que un vaso de leche de unos 250ml ya contiene 12,5gr de lactosa, más de la cantidad que tolera al día un intolerante alto (1-4gr al día) y medio (5-8gr al día). Por lo tanto se debería especificar que un vaso de leche lo podría tomar sólo un intolerante bajo.

En el caso del yogur (que contiene 4,5g aproximadamente), entendemos que lo podría recomendar también a un intolerante bajo (tolera de 9-12g al día) o medio (tolera de 5-8gr al día)

Además, no se especifica en el texto que este consumo sería de un vaso de leche diario. En resumen, para que estuviera bien explicado se debería formular de la siguiente manera.

“No son una mera opinión. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, una agencia libre de conflictos de interés, confirma que una persona intolerante baja a la lactosa podría tomar un vaso de leche al día o yogur sin necesidad de sufrir ningún síntoma asociado.”

2.5. Una intolerancia a la lactosa no es una alergia alimentaria. La segunda, sobretudo en adultos, difícilmente remite. En cambio, la intolerancia a la lactosa puede desaparecer si se incorporan gradualmente alimentos con un contenido asumible de lactosa.

La intolerancia a la lactosa es un proceso genético, progresivo e incurable. No desaparece, ni está demostrado que desaparece si se incorporan gradualmente en la dieta alimentos con lactosa.