



Laboratorios SALVAT y la Asociación de Intolerantes a la Lactosa de España (ADILAC)
impulsan la campaña divulgativa “Vuelve a disfrutar de los lácteos”

Entre un 20 y un 40% de los españoles es intolerante a la lactosa

- Aunque no es un trastorno grave, sus síntomas (hinchazón y dolor abdominal, gases, náuseas, vómitos y diarrea) afectan seriamente a la calidad de vida de quienes la sufren
- La intolerancia a la lactosa está infradiagnosticada debido a que sus síntomas son comunes a otras enfermedades digestivas y se manifiestan de forma muy variable según la persona
- La “lactosa oculta” en los ingredientes de un gran número de alimentos elaborados, bebidas destiladas, golosinas y medicamentos, es el gran enemigo de los intolerantes al azúcar de origen lácteo
- La gama de suplementos de lactasa, Nutira®, permite a los intolerantes a la lactosa volver a disfrutar de los lácteos, si se come fuera de casa y no se está seguro de si los platos contienen o no lactosa, como durante una celebración o una comida de negocios

Barcelona, 1 de marzo de 2016 .– Las personas intolerantes a la lactosa viven con preocupación situaciones tan cotidianas como ir al super, actividad que se convierte en toda una gymkana para detectar en el etiquetado la lactasa “oculta” que deben evitar si no quieren sufrir molestos síntomas digestivos. Otros momentos de la vida diaria que adquieren cierta dificultad en sus vida son, por ejemplo, pedir un café en un bar y que el establecimiento no disponga de leche sin lactosa u otras alternativas vegetales; no poder compartir una pizza con sus amigos viendo el fútbol; o asistir a una boda o una comida de negocios y no poder probar bocado porque no está al 100% seguro que el menú esté libre de lactosa.

Bajo el lema **“Vuelve a disfrutar de los lácteos”**, Laboratorios SALVAT y la Asociación de Intolerantes a la Lactosa España (ADILAC), ponen en marcha una campaña divulgativa sobre esta intolerancia alimentaria, que afecta a entre un 20 y un 40% de los españoles¹. Concienciar sobre la importancia de un correcto diagnóstico, promover hábitos alimentarios saludables y enseñar a interpretar correctamente el etiquetado de los alimentos son los ejes básicos de la campaña. *“También queremos desmitificar la creencia de que los intolerantes a la lactosa deben resignarse a no poder disfrutar de las comidas y eventos sociales”*, afirma **Juanjo Martínez, Jefe de asuntos médicos de Laboratorios SALVAT.**

La campaña se ha presentado esta mañana durante un **showcooking** a cargo de **Juanjo Fernández, el 'Chef Orielo'**, también intolerante a la lactosa y autor del blog de recetas sin lactosa Orielo's Kitchen, el primer blog recomendado por ADILAC. En esta ocasión, sin embargo, ha elaborado un menú con ingredientes lácteos para mostrar los beneficios del tratamiento sustitutivo de lactasa, una opción muy recomendable si se come fuera de casa y no se está seguro de si los platos contienen o no lactosa, por ejemplo, durante una celebración o una comida de negocios.

La presentación ha contado con la participación de **Oriol Sans, presidente de ADILAC**, impulsor de LigN (Lactose Intolerance Global Network) y autor del libro "La Vida Láctea", que cuenta su experiencia como afectado, y el **Dr. Pedro Mora, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario La Paz de Madrid**.

Altera seriamente la calidad de vida y las relaciones sociales

La intolerancia a la lactosa es la sintomatología provocada por una deficiencia de la lactasa, una enzima producida por el intestino delgado y encargada de la absorción de la lactosa, un tipo de azúcar presente en la leche de los mamíferos y en muchos alimentos preparados. La deficiencia de lactasa es la deficiencia enzimática más frecuente en todo el mundo y se estima que afecta al 75% de la población. Su prevalencia varía ampliamente según la zona geográfica, con índices muy bajos en los países nórdicos europeos y que aumenta progresivamente hacia el sur de Europa, Oriente Medio, Asia y África.

¹ Fuente: *Fundación Española del Aparato Digestivo*

Los síntomas más comunes son dolor e hinchazón abdominal, gases, flatulencias, náuseas, vómitos y diarrea. Suelen aparecer entre 15 minutos y 2 horas después de haber ingerido alimentos con lactosa y pueden remitir entre 3 y 6 horas más tarde. Al existir una alteración de las mucosas intestinales, también pueden producirse síntomas inespecíficos como abatimiento, cansancio, problemas cutáneos, falta de concentración, nerviosismo y trastornos del sueño.

Desde ADILAC, se alerta que, aunque no se trata de un trastorno alimentario grave que ponga en riesgo la vida de las personas que lo sufren, sí condiciona seriamente su calidad de vida en varios aspectos: dietético (no pueden comer lo que les apetece y deben estar siempre alerta), económico (los productos especiales suelen ser más caros) y social (tienen que justificarse siempre ante los demás en comidas o cenas).

La importancia de un correcto diagnóstico

Existen tres tipos de intolerancia: la primaria, la más frecuente, se debe a la pérdida progresiva de la lactasa intestinal, puesto que con la edad el intestino delgado tiende a producir menos cantidad de lactasa; la secundaria, causada por alguna patología que daña la mucosa del intestino delgado como una gastroenteritis, la enfermedad de Crohn o la intolerancia al gluten, por lo que, una vez se trata la causa primaria y se regenera la mucosa intestinal, remite; y la congénita, muy rara, que es la incapacidad completa de producir lactasa desde el nacimiento.

"Debido a que sus síntomas son comunes a otras enfermedades digestivas y se manifiestan de forma muy variable dependiendo de cada individuo, está infradiagnosticada o erróneamente diagnosticada, por lo que es fundamental concienciar sobre la importancia de un correcto diagnóstico", explica el Dr. Pedro Mora, Jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario La Paz de Madrid. Actualmente, el método de diagnóstico más utilizado es el test de hidrógeno en el aliento, aunque también puede detectarse mediante test sanguíneo, biopsia del intestino delgado o el test genético.

"En casos severos o totales de intolerancia, si no se detecta precozmente y se diagnostica correctamente, los problemas digestivos que provoca pueden dañar la mucosa y la flora intestinal y, a largo plazo, alterar la permeabilidad intestinal, lo que a su vez puede derivar en problemas de tipo alérgico o inflamatorio, así como en estados carenciales de nutrientes esenciales para nuestro organismo", añade.

Diferentes grados de intolerancia en función de cada persona y etapa de la vida

La gravedad de la sintomatología varía dependiendo de la cantidad de lactosa ingerida y de la tolerancia individual. Algunas personas notan molestias de forma inmediata tras consumir pequeñas cantidades de lácteos (u otros productos elaborados con lactosa), mientras otras pueden permanecer de forma

asintomática toda su vida, si no sobrepasan una determinada dosis diaria. El grado de intolerancia también puede variar en función de la etapa de la vida y el estado general de salud de cada persona.

Los intolerantes a la lactosa asimilan mejor los productos fermentados, como yogures y quesos, especialmente los curados, debido a que la lactosa se descompone parcial o totalmente en el proceso de fermentación por la acción de las bacterias. Sin embargo, los expertos recomiendan no bajar la guardia: en algunos casos, ésta no se elimina en su totalidad y los fabricantes pueden añadir leche fresca y otros ingredientes al final del proceso productivo para mejorar su sabor y suavidad.

“Es fundamental que el intolerante a la lactosa sepa cuál es su nivel de intolerancia en cada etapa de su vida y qué alimentos contienen más o menos lactosa de forma natural o como aditivo. Eso le permitirá conocer en cada momento qué cantidad de lactosa puede tolerar su organismo y modificar sus hábitos alimentarios para evitar la aparición de los molestos síntomas asociados”, alerta Oriol Sans, presidente de ADILAC.

La ‘lactosa oculta’, el gran enemigo de los intolerantes al azúcar de la leche

“Es importante recordar que cualquier producto aparentemente sin lactosa, pues en su estado natural no lo contiene, puede incluir aditivos añadidos que lo conviertan en un producto no apto para intolerantes a este azúcar. Por eso, hay que leer siempre con atención la etiqueta de los ingredientes y preguntar al fabricante ante cualquier duda”, recomienda Sans.

Para orientar a los afectados, ADILAC ha diseñado un semáforo alimentario (ver Anexo) que detalla los alimentos con y sin lactosa, y aquellos que pueden contener ‘lactosa oculta’. En 2009, la asociación dio un paso más en su función divulgativa, creando el sello “No lactosa”, que permite identificar con claridad los productos aptos para el consumo de los intolerantes a la lactosa.

Embutidos, bollería, cereales, chocolates, golosinas, cremas, salsas, conservas, panes, harinas, pastas, arroces, postres, platos precocinados... todos estos alimentos elaborados pueden contener lactosa, así como medicamentos, suplementos vitamínicos y dentífricos. También se utilizan derivados de la lactosa como edulcorante bajo en calorías para caramelos, chicles sin azúcar, galletas, helados, alimentos bajos en calorías y laxantes, así como en el proceso de elaboración de bebidas destiladas alcohólicas. *“Cuanto más elaborado sea un producto más posibilidades tiene de contener la temida ‘lactosa oculta’”, concluye Sans.*

Aprender a comer bien sin poner en riesgo la salud

La totalidad de los intolerantes a la lactosa responden satisfactoriamente a una dieta con ausencia de lactosa. Sin embargo, no consumir lácteos en la dieta puede llevar a insuficiencia de calcio, vitamina D, Vitamina A y proteínas. Por ello, los expertos coinciden en la importancia de enseñar hábitos alimentarios saludables que se adapten a su nivel de intolerancia y a leer correctamente el etiquetado de los alimentos.

Existe la creencia errónea, pero muy extendida, de que la leche de vaca es la única fuente fiable de calcio. Pero la naturaleza ofrece muchas, y muy buenas, alternativas de aporte de este nutriente a nuestra dieta, como: espinacas, acelgas, cebolla, brócoli, huevo, sardinas, salmón, besugo, gambas, almejas y mejillones, judías y garbanzos o frutos secos, entre otros. Por ejemplo, 100 gr de almendras proporcionan 250 mg de calcio, mientras que 100ml de leche proporcionan algo menos de la mitad, 120mg.

Si no se quiere renunciar al sabor y a las propiedades nutritivas de la leche de vaca, desde hace unos años se pueden encontrar en el mercado variedades de leche cuya lactosa se ha eliminado o hidrolizado previamente mediante la adición de lactasa, de forma parcial (“bajas en lactosa”) o total (“sin lactosa”). Una oferta que se ha complementado con productos derivados lácteos como quesos, yogures, batidos de sabores, nata, etc.

También existe una gran variedad de bebidas vegetales alternativas a las de origen lácteo, 100% libres de lactosa, como las de soja, avena, almendras, avellanas o arroz, entre otras. Todas ellas tienen un sabor y valores nutricionales propios, son fáciles de digerir y con frecuencia vienen enriquecidas con nutrientes esenciales como el fósforo, el calcio o las vitaminas. Además, ofrecen las mismas aplicaciones culinarias que la leche de vaca y se pueden utilizar para preparar purés, pasteles, batidos, helados o salsas.

El tratamiento sustitutivo de lactasa permite volver a disfrutar de los lácteos

El tratamiento sustitutivo de lactasa representa el principal avance de la última década en el tratamiento de la intolerancia a la lactosa, avalado por la European Food Safety Authority (EFSA). Consiste en la administración de un suplemento de la enzima lactasa, que permite al organismo desdoblarse la lactosa, evitando la aparición de los síntomas asociados. Debe tomarse justo antes de ingerir un alimento lácteo o cualquier otro alimento, medicamento, o plato elaborado que pueda contener lactosa en su composición.

Laboratorios SALVAT fue pionero en nuestro país, al lanzar el primer tratamiento sustitutivo de lactasa, Nutira® Masticable, en 2011. La nueva presentación, Nutira® Forte, diseñada para personas con intolerancia a la lactosa entre moderada y fuerte, cubre todo el espectro de personas que digieren mal la leche y sus muchos derivados. Contiene 9.000 FCC (Food Chemical Codex) por dosis, exactamente el doble que su "hermana mayor" de la gama: Nutira® Masticable (4.500 FCC).

"Gracias a la gama Nutira, los intolerantes al azúcar de la leche ya no tienen por qué renunciar al placer gastronómico ni a los nutrientes esenciales que los productos lácteos aportan diariamente a nuestro organismo, como el calcio, las proteínas lácteas, la vitamina D o la riboflavina", afirma Juanjo Martínez, Jefe de Asuntos médicos de SALVAT.

Al tratarse de un nutracéutico no requiere prescripción médica y, al no contener gluten ni azúcares añadidos en su composición, es apta para celíacos y diabéticos. Todo ello, convierte la gama Nutira® en la alternativa de referencia para las personas con intolerancia a la lactosa.

Sobre Laboratorios SALVAT



Fundada en 1955, SALVAT es una compañía farmacéutica independiente que actualmente, distribuye sus productos en más de 40 países basando su crecimiento empresarial en el desarrollo de medicamentos innovadores. El Centro de Investigación de SALVAT está ubicado en Barcelona y cuenta con la más avanzada tecnología, así como de un equipo de investigadores multidisciplinar y altamente cualificado.

Sus líneas estratégicas de investigación se centran en cuatro áreas terapéuticas: otorrinolaringología, gastroenterología, urología, y oftalmología. La tipología de productos desarrollados por SALVAT incluye nuevos medicamentos, productos sanitarios, antisépticos, nutracéuticos y probióticos, con el compromiso de ofrecer productos innovadores que ayuden a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

La línea gastroenterológica constituye uno de los principales ejes del departamento de I+D y entre sus principales logros en este campo destaca la aplicación de una tecnología bucodispersable propia, esto es, comprimidos no recubiertos destinados a ser colocados en la boca donde se dispersan rápidamente sin necesidad de agua ni de masticación. Esto ofrece tasas optimizadas de biodisponibilidad, es decir, la velocidad a la que la dosis administrada de un fármaco alcanza su diana terapéutica, así como mejores índices de tolerabilidad y seguridad. Algunos de los fármacos gastrointestinales a los que SALVAT aplica esta novedosa tecnología propia son: lactasa (Nutira® Masticable), lansoprazol (Monolium® Flas) o loperamida (Salvacolina® Flas).

Sobre ADILAC

ADILAC, ASOCIACIÓN DE INTOLERANTES A LA LACTOSA ESPAÑA, nace en el año 2003 con la voluntad de dar servicio y atención a todas las personas con intolerancia a la lactosa en nuestro país. Su actividad está centrada en cinco grandes líneas de actuación:

- INFORMAR a las personas con intolerancia a la lactosa, a sus familiares y a entorno social y formarlos para que puedan llevar su vida con total normalidad, complementando la información y la formación facilitada por los profesionales sanitarios.
- CONSTITUIR un centro de encuentro e intercambio de experiencia entre sus asociados.
- CONSEGUIR la implicación y el apoyo de las administraciones en el reconocimiento de esta intolerancia alimentaria.

- SENSIBILIZAR a los fabricantes de productos alimentarios y farmacéuticos, en el etiquetaje de sus productos.
- DIFUNDIR la existencia de la intolerancia de forma general en la sociedad.

