

**TEMA DEL DÍA** || **Salud**  
Páginas 2 y 3**ANÁLISIS DEL HOSPITAL REINA SOFÍA**

# 200.000 adultos cordobeses tienen algún problema para digerir la leche

En este grupo no todos presentarán síntomas, pero a algunos sí les afecta a su calidad de vida

Desaconsejan reducir el consumo de lácteos sin el diagnóstico de un especialista en Digestivo

**M.J. RAYA**  
local@cordoba.elperiodico.com  
CÓRDOBA

Uno de cada tres adultos cordobeses, algo más de 200.000 personas, partiendo de que en la provincia de Córdoba hay aproximadamente 627.000 habitantes que tiene más de 19 años, presenta algún problema para digerir la leche y sus derivados. Sin embargo, no todos estos 200.000 cordobeses presentarán síntomas graves, aunque para algunos esa mala absorción sí puede suponer un problema que afecte significativamente a su calidad de vida.

La especialista en Aparato Digestivo del hospital Reina Sofía Esperanza Pérez Rodríguez explicó que «la hipolactasia o deficiencia de lactasa rara vez es congénita, por un defecto en el nacimiento. La mayoría de las ocasiones consiste en una pérdida fisiológica de la lactasa intestinal, que es una enzima (proteína) que se encarga de dividir la lactosa (azúcares de los lácteos) en elementos más sencillos, como la glucosa o la galactosa, para que sean absorbidos».

Esta doctora indicó que «no todas las personas tienen la misma capacidad para secretar lactasa. En la mayoría de las especies, la capacidad para digerir la leche se va perdiendo tras el destete. Pero en la especie humana se ha continuado usando la leche de los animales para alimentarse en la edad adulta, desarrollándose durante la evolución una adaptación a este hábito alimenticio».

**DIFERENCIAS** // Según Pérez, «la capacidad para absorber la lactosa en los adultos varía mucho según las razas y poblaciones». La deficiencia de lactasa puede ocurrir también de forma transitoria tras cualquier daño en la mucosa intestinal, debido por ejemplo a una gastroenteritis infecciosa, pero luego se recupera cuando pasan varias semanas y se cura el proceso que la originó.

Esperanza Pérez precisó que «dentro del grupo de personas con deficiencia de lactasa, aquellos que tienen síntomas se dice que tienen intolerancia a la lactosa, también llamada hipersensibilidad no alérgica a la lactosa, para diferenciarlas de aquellas personas que padecen verdadera



SÁNCHEZ MORENO

► La doctora Esperanza Pérez, especialista en Aparato Digestivo, en su consulta del hospital Reina Sofía.

alergia a las proteínas de la leche de vaca, que se produce por otros mecanismos y suele asociarse a otras alergias».

«Muchas personas que piensan que son intolerantes a la lactosa en realidad no tienen ningún problema de absorción. Es lo que se llama intolerancia subjetiva, que es aquella situación en la que la persona decide atribuir

sus molestias digestivas a la lactosa, restringiendo su consumo de forma no justificada. En este caso, puede ser importante el resultado de las pruebas diagnósticas para identificar correctamente el origen de los síntomas», recalzó Pérez.

«Recomendar dietas sin lácteos sin motivos justificados no tiene fundamento y puede perjudicar

seriamente la salud», añadió esta doctora.

«Los adultos con deficiencia de lactasa suelen mantener entre un 10% y un 30% de la actividad de esta enzima, y desarrollan síntomas solo cuando ingieren suficiente lactosa como para sobrepasar los mecanismos compensadores del colon. Por tanto, estas personas pueden seguir una dieta que incluya leche y derivados, si distribuyen bien estos productos a lo largo del día», recordó Esperanza Pérez.

**EL DIAGNÓSTICO** // «Sospechar que se padece este problema puede ser muy sencillo si se identifican las molestias gastrointestinales cuando se toman productos lácteos, y éstas desaparecen si no se ingieren. Sin embargo puede no ser tan fácil, ya que muchas veces los síntomas no son inmediatos. Además hoy en día muchos alimentos procesados (como los tan consumidos embutidos) contienen lactosa, lo que puede ocasionar que se padezcan durante muchos años síntomas muy desagradables sin que se intuya la

**+ datos****OTRO TIPO DE CIRCUNSTANCIAS****CUANDO HAY ALERGIA**

➔ Tan solo los pacientes diagnosticados de alergia a las proteínas de la leche de vaca no pueden consumirla, debiendo buscar alternativas para suplir las deficiencias que su falta de consumo puede ocasionar, como son las leches de soja, quinoa, arroz, avena o almendra. Por su parte, los niños con alergia a las proteínas de la leche de la vaca en muchos casos pueden ser desensibilizados y superar este problema cuando pasan los 3 años de edad.

**POR PAÍSES**

➔ En los países nórdicos es excepcional que la leche sienta mal, mientras que la mayoría de aborígenes de Australia, nativos americanos o del sudeste asiático pueden presentar intolerancia.

causa. Además otros trastornos muy frecuentes, como el síndrome del intestino irritable, pueden coincidir en la misma persona, de forma que a pesar de suprimir la lactosa persistan síntomas parecidos», expuso esta gastroenteróloga.

«El conocimiento en más profundidad de este problema ayuda mucho a manejarlo eficazmente ya que tiene implicaciones nada despreciables en la esfera personal, social, a la hora de llevar una dieta saludable, de tomar medicamentos, y también en el ámbito de la industria y de la restauración», resaltó esta especialista.

A pesar de lo que se pueda pensar, Pérez no cree que haya crecido el número de cordobeses intolerantes a lactosa, sino que lo que existe es una creciente concienciación sobre este problema.

¿Cómo se sabe si existe esta intolerancia? Los síntomas mas frecuentes suelen ser diarrea, dolor abdominal, vómitos o flatulencia (ruidos o distensión abdominal). Que aparezcan o no depende en

Pasa a la página siguiente

**los beneficios de la leche****1 SU VALOR NUTRICIONAL**

La leche es un producto de «enorme valor nutricional», señala Esperanza Pérez, «con innumerables beneficios para la salud y básico en las pirámides de alimentación equilibrada que recomienda la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria».

**2 PRINCIPAL FUENTE DE CALCIO EN LA DIETA**

La leche favorece la absorción de la vitamina D, la cual es imprescindible en muchos procesos del organismo, incluida la inmunidad. Los adultos deben ingerir entre 2 a 3 raciones de leche o derivados y los niños de 3 a 4 al día.

**3 FUNDAMENTAL EN VARIAS ETAPAS DE LA VIDA**

La leche es especialmente necesaria en la infancia para el desarrollo, y también en la edad adulta, sobre todo en momentos como el embarazo o la lactancia, en mujeres posmenopáusicas y cuando hay más riesgo de osteoporosis.



- 1** En supermercados y tiendas especializadas En los últimos años ha crecido de forma notable la oferta de productos sin lactosa.
- 2** El diagnóstico de este problema Existen distintas pruebas, como análisis de sangre, orina, heces o biopsias intestinales.
- 3** Los casos más graves Restringir la lactosa, asegurando la ingesta de calcio con otros productos alternativos.

Pasa a la página siguiente

gran parte del equilibrio entre la producción y la eliminación de los productos derivados de la mala digestión. Una aproximación inicial al diagnóstico puede ser retirar completamente la lactosa de la dieta durante un par de semanas y observar si hay una mejoría llamativa de las molestias, o empeoramiento al introducirla de nuevo.

«Existen distintos tipos de pruebas para confirmarlo. Se pueden analizar la sangre, las heces, la orina o el aliento. Incluso en algún caso pueden ser necesarias biopsias intestinales. Estas pruebas deberían ser indicadas y valoradas por un experto en Digestivo», manifestó la doctora Pérez.

El tratamiento consiste en reducir la ingesta de la lactosa en la medida en que se tolere. La mayo-

**Esperanza Pérez:**  
«Recomendar dietas sin lácteos sin motivos puede perjudicar seriamente la salud»

ría va a admitir hasta 9 a 12 gramos (equivalente a un vaso de leche) al día sin presentar síntomas, o los van a ver reducidos si ingieren pequeñas cantidades de lactosa o acompañadas por otros alimentos. También se puede recurrir al consumo de productos lácteos fermentados que tienen mejor tolerancia, como son los quesos semicurados y curados, yogures o cuajadas, o preparados lácteos sin lactosa.

En los casos más graves habrá que restringir cualquier producto que lleve lactosa, asegurando una adecuada ingesta de calcio y vitamina D con otros alimentos (sardinas, almendras, mariscos, moluscos, garbanzos, acelgas o puerro) e incluso añadir suplementos.

Por su parte, existe la posibilidad de tomar la enzima deficiente, la lactasa, en preparados farmacéuticos, como pastillas, y se suele recurrir a estas para situaciones en las que se prevé que va a haber una transgresión. ≡

REPORTAJE

# Adilac da voz a los pacientes

Esta asociación cuenta con una página web, [www.lactosa.org](http://www.lactosa.org), donde se pueden encontrar más de diez mil referencias de productos sin lactosa, y sobre tiendas, locales de hostelería y restauración

M.J.R.  
local@cordoba.elperiodico.com  
CÓRDOBA

Los intolerantes a la lactosa cuentan en España con una asociación, que se llama Adilac. El presidente de Adilac, Oriol Sans, señaló que este colectivo tiene como objetivo ser punto de encuentro e información fiable sobre la intolerancia a la lactosa. La web [www.lactosa.org](http://www.lactosa.org) incluye el apartado Infolactosa, buscador de productos sin lactosa *on line* con más de 10.000 referencias, otro buscador de tiendas especializadas y un tercero sobre establecimientos de restauración y pastelerías, así como noticias o recetas sin lactosa. «Adilac trabaja para conseguir la implicación de las empresas alimentarias en un correcto y claro etiquetado de los productos. Para ello, impulsamos la creación de un sello de recomendación para identificar los productos sin lactosa que actualmente utilizan importantes empresas. También en el sector Horeca, de hostelería y restauración, creamos un sello de recomendación para aquellos establecimientos sensibles a nuestra intolerancia que siguen una formación que les impartimos», expuso Sans.

«Difundimos la existencia de nuestra intolerancia dentro de la sociedad y especialmente entre el colectivo médico, con la organización de jornadas y elaboración de estudios. Según un último estudio promovido por una sociedad científica, sobre un 60% de los gastroenterólogos y el 40% de médicos de medicina general consideran la intolerancia a la lactosa como una dolencia menor, sin importancia», resaltó el presidente de Adilac. «Por eso, desde Adilac



►► Productos sin lactosa, en las estanterías de un supermercado.

**Oriol Sans: «Hay muchos métodos diagnósticos, además de la dieta de exclusión»**

**«Nos gustaría lograr el reconocimiento de nuestra intolerancia por la administración»**

creemos que se deberían incorporar unos protocolos de diagnóstico parecidos a los de la detección de la celiaquía. Aún hay médicos que para determinar la intolerancia a la lactosa solo prescriben al paciente unos meses de dieta de exclusión para observar la respuesta del paciente. Pero hoy hay muchos métodos diagnósticos, incluso el genético, además de la dieta de exclusión», indicó Sans.

«Nos gustaría lograr el reconocimiento de nuestra intolerancia por parte de la administración y un posicionamiento oficial sobre los niveles para considerar un producto libre de lactosa. No es que cada vez haya más intolerantes a la lactosa, sino que cada vez se diagnostican más y mejor

porque se ha avanzado mucho en los métodos de detección y la sensibilidad por parte de los médicos. Recomendamos siempre disponer de un diagnóstico positivo para iniciar una dieta que excluya los lácteos o la lactosa. Por otro lado, se ha avanzado mucho en la última década en el etiquetado de los productos con lactosa», manifestó el presidente de Adilac. «Deben indicarse de forma destacada (por ejemplo en negrita) los 14 principales alérgenos, incluidos los lácteos, derivados y también la lactosa. Pero queda por hacer, especialmente en hostelería y restauración, donde aún no se está cumpliendo gran parte de la normativa o se cumple parcialmente», añadió Sans. ≡

BACHILLERATO | E.S.O. | INTERNADO | SEMIINTERNADO

## CURSO ESCOLAR 2017/18

Toda nuestra experiencia al servicio de la educación

902 66 66 60

Últimas plazas

PLAZA RESERVADA

COLEGIO UNAMUNO

Escritora Fuster Gallardo, 10-12 29018 Málaga 952 29 06 30 fax [www.colegio-unamuno.com](http://www.colegio-unamuno.com)