

## Intolerancia a la lactosa



### ¿Qué es la lactosa?

La lactosa es un componente de la leche. Es un disacárido o carbohidrato formado por dos moléculas: glucosa y galactosa. Se digiere en el intestino delgado por una enzima llamada **lactasa**, que está en las células que lo tapizan.

### ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Es el conjunto de síntomas o molestias relacionados con la falta total o parcial de la enzima lactasa. En general, a partir de los 2-3 años de edad esta enzima va desapareciendo poco a poco. Algunos niños no tienen síntomas hasta varios años más tarde, en la adolescencia o en la edad adulta.

Se puede tener intolerancia si se padece otra enfermedad del aparato digestivo. Por ejemplo si hay una [diarrea](#) grave, o si se padece [celiaquía](#) o [enfermedad de Crohn](#). Esto es más fácil que ocurra en la infancia. Mejorará si se controla o resuelve la enfermedad que la causó.

También existe una forma, mucho más rara, de [intolerancia congénita a la lactosa](#), en la que el bebé no puede tomar ni siquiera la leche de su madre.

### ¿Cómo se manifiesta?

No todas las personas tienen síntomas. Muchas incluso no saben que tienen intolerancia a la lactosa, posiblemente porque poco a poco han ido dejando de tomar leche.

Algunas personas pueden tomar algo de leche pero otras tienen molestias hasta con cantidades muy pequeñas.

Los síntomas más típicos son

- [Dolor abdominal](#)
- Gases, retortijones
- Diarrea (deposiciones blandas, varias veces al día)
- Heces ácidas, escozor en el ano cuando se defeca

En la edad escolar y preescolar es muy frecuente que los niños se quejen después de desayunar, a veces incluso vomitan. Si no se piensa en este trastorno, es posible que se atribuya a que [no quieren ir al colegio](#).

### **¿Es una enfermedad seria?**

No. En general es leve y las molestias desaparecen al dejar de tomar leche o utilizar lactasa.

### **¿Cómo se diagnostica?**

Puede ser suficiente con probar si los síntomas desaparecen al suprimir la leche de la dieta durante 2-4 semanas.

Se pueden hacer otras pruebas para confirmarlo:

1. *Test de hidrógeno espirado* (el aire que se expulsa de los pulmones después de haber tomado leche contiene más hidrógeno)
2. *Test de tolerancia a lactosa* (el nivel de glucosa sube más despacio después de tomar un vaso de leche)
3. *Sustancias reductoras en heces* (comprobar que en las heces hay más sustancias ácidas)

### **¿Es hereditaria?**

Sí. En algunas familias hay varias personas que no digieren la lactosa. En algunas zonas geográficas esta intolerancia digestiva es muy frecuente, por ejemplo los asiáticos, con más del un 90%. En América y África el porcentaje es alrededor del 60%. En Europa, solo están afectados el 25-30% de las personas.

### **¿Tiene alguna relación con la [alergia a las proteínas de leche de vaca](#)?**

No. Son dos situaciones muy diferentes.

La alergia a alguno de los componentes de la leche puede causar síntomas graves incluso con pequeñas cantidades de leche. Suele ocurrir en el primer año de vida.

En cambio, la intolerancia suele comenzar más adelante y causar solamente molestias intestinales.

### **¿En qué alimentos hay lactosa?**

En [la leche](#) (entera o baja en grasa). En los batidos, flanes, natillas y postres. En las salsas y platos que se hacen con leche; croquetas, canelones, bechamel,.... También en los helados, bollería, pasteles, y chocolate.

En cambio, el yogurt, el kéfir y los quesos tienen muy poca lactosa debido a la fermentación.

Hay que leer con atención las etiquetas porque muchos productos envasados contienen lactosa o leche: salchichas, embutidos, platos preparados. También algunos medicamentos (suelen ser en forma de comprimidos).

### **¿Cómo nos aseguramos de que los niños toman todo el calcio que necesitan para crecer?**

[La leche](#) es un alimento fundamental en la alimentación de los niños hasta que cumplen 2 años. Después ya no es tan importante, ya que pueden comer otros alimentos muy variados.

Basta con tomar 2-3 raciones de lácteos al día para obtener todo el calcio que hace falta. Hay bastantes productos sin lactosa en el mercado.

Pero en realidad hay calcio en muchos otros alimentos:

- Verduras como el brócoli o las espinacas
- Legumbres como judías, guisantes, garbanzos o soja
- Frutos secos: pistachos y pipas de girasol
- Alimentos enlatados como las sardinitas (que se pueden comer enteras, con su esqueleto)
- Pescados y mariscos: salmón, langostinos, gambas, almejas y berberechos.

### **En resumen**

- La intolerancia a la lactosa es más común de lo que se cree.
- Suele causar molestias intestinales: gases, retortijones, náuseas, vómitos, diarrea, escozor del ano.
- Se resuelve al quitar los lácteos no fermentados de la dieta.
- Se pueden tomar productos lácteos sin lactosa: leche sin lactosa, bebida de soja o de arroz.
- Se toleran mejor el queso (cuanto más curado mejor) y el yogurt.
- Se pueden tomar gotas o pastillas de lactasa (se venden sin receta)
- Aunque se tome poca leche o derivados, podemos obtener calcio de otros alimentos muy variados.

### **Más información...**

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Intolerancia a la lactosa](#)

---

**Fecha de publicación:** 21-12-2012

#### **Autor/es:**

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud de Camas. Camas (Sevilla)

