INTOLERANCIA A LA LACTOSA

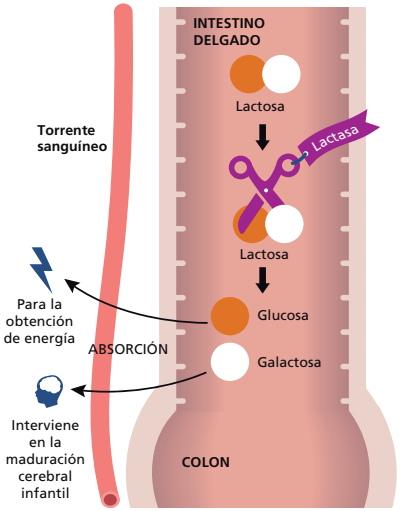
SEPD
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PATOLOGÍA DIGESTIVA

1 DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE LA LACTOSA

Dada su elevada calidad nutricional, los lácteos son alimentos básicos en la dieta.

La lactosa es el principal carbohidrato presente en todos los tipos de leche, incluida la leche materna.

Durante la digestión, la lactosa es hidrolizada en el intestino por efecto de la lactasa.

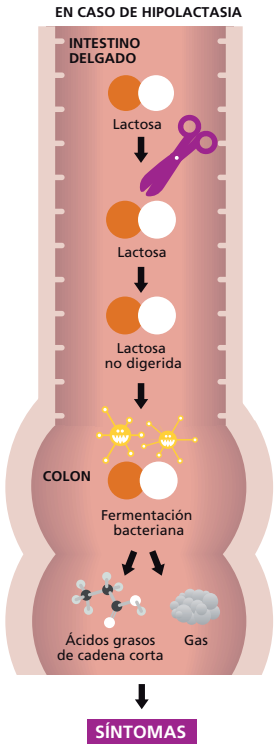


2 MALABSORCIÓN vs INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La malabsorción de la lactosa se relaciona con una producción insuficiente de lactasa o hipolactasia.

El término **«malabsorción de lactosa»** se traduce en digestión y absorción insuficiente de lactosa.

«Intolerancia a la lactosa» se refiere a la aparición de síntomas originados por su malabsorción.



La intolerancia a la lactosa se manifiesta con síntomas del tipo de la diarrea, borborignos, distensión abdominal etc.

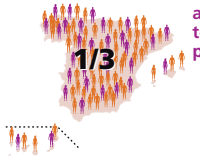
Tipos de malabsorción de lactosa

- **Primario congénito**
- **Neonatal**
- **Primario/adquirido adulto:** la producción de lactasa disminuye con la edad
- **Secundario:** por enteropatía aguda o crónica

Tener "malabsorción de la lactosa" no implica necesariamente tener una "intolerancia a la lactosa"

No todas las personas con deficiencia de lactasa y malabsorción de lactosa tienen síntomas digestivos.

La malabsorción de lactosa afecta alrededor de un tercio de la población.



La percepción subjetiva de intolerancia a la lactosa no es el método diagnóstico

Test de aliento de hidrógeno

La evaluación objetiva de la malabsorción **es discordante** con la percepción subjetiva de intolerancia a la lactosa **en el 38% de los casos.**

Ante la percepción, hay que hacer un buen diagnóstico

3 RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN EL MANEJO DE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

3.1 Evitar la eliminación completa de los lácteos de la dieta, manteniendo el consumo de una cantidad que no provoque síntomas de intolerancia.

Existen diversos grados de Intolerancia a la lactosa, con gran variación de tolerabilidad individual de las personas.

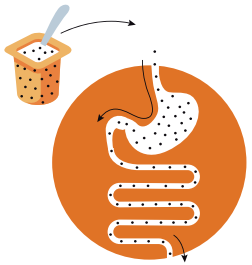
3.2 Hay que individualizar el consumo de lácteos a la cantidad de lactosa tolerada.

1 VASO (250 ml)	1 UNIDAD (125 g)	1 LONCHA* (50 g)
~ 12g lactosa	~ 5g lactosa	~ 0 g lactosa

* Queso de bola

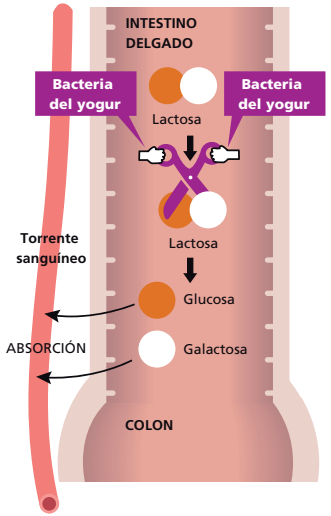
Ingestas de hasta 12 g. de lactosa en dosis única suelen ser toleradas sin síntomas.

3.3 En el yogur, los fermentos vivos mejoran la digestión de su lactosa en las personas con malabsorción.



Las bacterias del yogur producen lactasa.

Tras la ingesta de yogur, la actividad lactásica que proporcionan las bacterias ayudan en la digestión de la lactosa.



BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Moreno Aznar LA, Cervera Ral P, Ortega Anta RM, Díaz Martín JJ, Baladia E, Basulto J, Bel Serrat S, Iglesia Altaba I, López-Sobaler AM, Manera M, Rodríguez Rodríguez E, Santaliestra Pasías AM, Babio N, Salas-Salvadó J. Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española Nutr Hosp. 2013;28(6):2039-2089
- Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): J. Aranceta Bartrina, V. Arija Val, E. Maíz Aldalur, E. Martínez de Victoria Muñoz, R. M. Ortega Anta, C. Pérez-Rodrigo, J. Quiles Izquierdo,Rodríguez Martín, B. Román Viñas, G. Salvador i Castell, J. A. Tur Marí, G. Varela Moreiras, L. Serra Majem. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp 2016; supl 8: 1-48.
- Puesta al día en común en la intolerancia a la lactosa. Coordinadores editoriales: Dr. Federico Argüelles Arias y Dr. Francesc Casellas Jordá. Edita: Fundación Española del Aparato Digestivo. ISBN: 978-84-617-6370-2
- Casellas F, Aparici A, Pérez MJ, Rodríguez P. Perception of lactose intolerance impairs health-related quality of life. Eur J Clin Nutr. 2016 Sep;70(9):1068-72.
- Suarez FL, Savaiano DA, Levitt MD. A comparison of symptoms after the consumption of milk or lactose-hydrolyzed milk by people with self-reported severe lactose intolerance. N Engl J Med 1995;333:1-4.
- Dainese R, Casellas F, Mariné-Barjoan E, Vivinus-Nébot M, Schneider SM, Hébuterne X, Piche T. Perception of lactose intolerance in irritable bowel syndrome patients. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2014 Oct;26(10):1167-75
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8(10):1763
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010;8(9):1777.

SEPD
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PATOLOGÍA DIGESTIVA

www.sepd.es

© SEPD. Reservados todos los derechos.