

Posibles complicaciones de la intolerancia a la lactosa

Hay personas que dejan de tomar productos con lactosa porque creen que les sienta mal, y sin contar con la supervisión del médico, ¿hasta qué punto esto puede ser peligroso para nuestra salud?

Según explica a Infosalus el doctor Miguel Rivero Fernández, responsable de la Sección de Aparato Digestivo del Hospital Universitario del Sureste (Arganda del Rey, Comunidad de Madrid), es relativamente frecuente que los pacientes que padecen determinada sintomatología digestiva prueben a no consumir lactosa sin el consejo o la visita médica: «El peligro que puede entrañar es la realización de una dieta muy restrictiva que no le aporte otras sustancias (vitamina D, calcio..) que acompañan a la lactosa. Por este motivo, aun no siendo peligroso en sus inicios, conviene consultar con un especialista».

En concreto, describe que una intolerancia a la lactosa no tiene por qué producir síntomas (se toleran pequeñas cantidades sin síntomas ni peligro), aunque pueden aparecer trastornos digestivos muy variados e inespecíficos como dolor abdominal, náuseas, distensión, flatulencia o meteorismo, así como diarrea, o vómitos. «También puede producirse una sintomatología más general como astenia, pérdida de apetito, trastornos psicológicos (depresión); dolores articulares; alteraciones cutáneas; trastornos del sueño; o incluso cefaleas o migrañas», aclara.

La lactosa es un disacárido hidrosoluble, según describe, que se forma de la unión de galactosa y la glucosa, sustancias principalmente presentes en los productos lácteos; aunque es también un aditivo alimentario de uso común utilizado por la industria de los alimentos debido a su bajo precio, a su textura, a su sabor y a sus cualidades adhesivas.

CLAVES SOBRE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

En este punto, el doctor Rivero señala que la intolerancia a la lactosa es un síndrome clínico caracterizado por la aparición de los síntomas antes mencionados (dolor abdominal, flatulencia, diarrea...), y consecuencia de una malabsorción de la lactosa.

Ocurre por un déficit de la enzima beta-galactosidasa (lactasa

intestinal), que conocemos como 'hipolactasia'. Para ser digerida y posteriormente absorbida es necesario que la lactosa sea hidrolizada en sus monosacáridos constituyentes, según prosigue.

Dice que esta enzima está presente de forma habitual en las vellosidades del duodeno distal y del yeyuno proximal; a la vez que afirma que no siempre este déficit conlleva la aparición de síntomas: «Así, el término 'malabsorción de lactosa' significa que la lactosa no es absorbida, mientras que 'intolerancia a la lactosa' se refiere a la aparición de síntomas clínicos originados por su malabsorción».

El responsable de la Sección de Aparato Digestivo del Hospital Universitario del Sureste remarca que el problema es que la lactosa que no se absorbe pasa al colon, donde se convierte en ácidos grasos de cadena corta e hidrógeno por la microbiota intestinal, generando acetato, butirato, y propionato, unos ácidos grasos que son los responsables de los síntomas.

«La aparición de los síntomas no depende solamente de la cantidad de lactosa ingerida, sino también de los mecanismos de compensación intestinal. Esto hace que, ante la misma malabsorción e ingesta de lactosa, los síntomas sean completamente distintos y, además, que no haya una buena relación entre los síntomas y los resultados de las pruebas de malabsorción, especialmente si el paciente no tenía síntomas previos.

A su vez, existen otros factores que pueden inducir distintos síntomas en pacientes con esta patología, como la velocidad del tránsito, o el umbral de dolor del paciente», remarca el especialista.

Con información de [Infosalus.](#)