



viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Bouchard Insurance.

Intolerancia a la lactosa

Descubra formas de disfrutar de los lácteos sin efectos secundarios

La intolerancia a la lactosa (también conocida como alactasia) significa que el cuerpo es incapaz de digerir el azúcar de la leche (lactosa) que se encuentra en los productos lácteos. A pesar de que no es una afección peligrosa, los síntomas asociados con ella son extremadamente incómodos y pueden hacer que comer sea un desafío.

Aquéllos que son intolerantes a la lactosa no tienen la enzima lactasa que es producida en las paredes del intestino delgado. La lactasa descompone la lactosa para su absorción en el torrente sanguíneo. Esta afección no es lo mismo que la alergia a un alimento, porque no involucra al sistema inmunológico. De hecho, las personas pueden controlar los síntomas vinculados a la intolerancia a la lactosa con modificaciones en la dieta.

¿Quién está en riesgo?

- **Edad:** comienza en la adolescencia y en la adultez temprana.
- **Origen étnico:** generalmente, afecta a las poblaciones afroamericanas, asiáticas, hispanas y de indígenas estadounidenses.
- **Nacimiento prematuro:** los bebés prematuros pueden tener niveles más bajos de lactasa, dado que esta enzima aumenta a finales del tercer trimestre.

Síntomas

- Diarrea.

- Náuseas.
- Retortijones abdominales.
- Distensión abdominal.
- Gases.

Los síntomas son correlativos a la edad, la raza y la rapidez para digerir los alimentos del individuo. Además, la intolerancia a la lactosa no se puede diagnosticar sólo con los síntomas, ya que también son indicios del síndrome de gripe estomacal o de intestino irritable. También, la diarrea en niños pequeños es un indicio de alergia a la proteína de la leche. Para determinar si es intolerante a la lactosa, visite a su médico y explíquele los síntomas. Después él confirmará su afección con una de tres pruebas diferentes.

Soluciones

A pesar de que no es posible regular la elaboración de lactosa, existen métodos para controlar los síntomas y aún así disfrutar de algunos productos lácteos. Trate de agregar, gradualmente, a su dieta productos con lactosa, para identificar cuáles causan los síntomas. Por ejemplo, la leche sola puede provocarle diarrea, pero un helado puede no causarle síntomas en absoluto. También pruebe estas soluciones para reducir los síntomas:

- Beba leche en pequeñas

- cantidades más frecuentemente.
- Beba leche mientras, también, ingiere otros alimentos para retardar el proceso digestivo.
- Consuma productos con bajo contenido de lactosa o sin lactosa.
- Tenga cuidado con la lactosa oculta que se encuentra en el cereal, las sopas instantáneas, las mezclas para hornear y las salsas de aliño para ensalada.
 - Controle las etiquetas que tienen ingredientes como suero, leche en polvo seca descremada, leche malteada y sólidos de leche seca.
 - Pregúntele al farmacéutico si hay lactosa en cualquier medicamento que esté tomando.
- Ingiera alimentos ricos en calcio, como las verduras de hoja, las almendras, el queso de soja y el brócoli, para reemplazar el calcio que pierde por no consumir lácteos.



¿Lo sabía?

Existen comprimidos con lactasa que descomponen la lactosa para ayudar a la digestión. Simplemente agréguelos a los productos lácteos o tómelos antes de la comida.