

Tips de Salud

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?



La intolerancia a la lactosa significa que no hay suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente pasará al intestino grueso y puede provocar todos sus síntomas: dolores, hinchazón abdominal, diarrea, flatulencias, estreñimiento, etc.

Este problema puede ser primario o genético, o deberse también a un trastorno temporal o estar ligado a la edad del paciente. En cualquier caso, la intolerancia a la lactosa tiene una solución paliativa relativa. Con la sustitución de este producto o su cambio por derivados como queso o yogures que tiene menos lactosa y se podría aminorar los efectos de este mal. También existen leches comerciales que se venden sin lactosa.

MARIANA HERMOZA
Nutricionista de Clínica Internacional