

Intolerancia a la Lactosa: Separando el Mito de la Realidad

¿Crees tener intolerancia a la lactosa o conoces a alguien que la tenga? Si la respuesta es sí, seguramente estás recibiendo toda clase de consejos y opiniones sobre lo que debes o no debes comer. Desafortunadamente hay un gran nivel de desinformación respecto a la intolerancia a la lactosa. Esta desinformación puede resultar en serias deficiencias nutricionales y poner en riesgo a la persona de padecer enfermedades crónicas. Es importante tener la información correcta sobre esta condición para poder tomar decisiones educadas sobre tu salud o guiar a tus amigos o seres queridos. Para ayudarte a separar entre el mito y la realidad, a continuación tenemos una lista de preguntas y respuestas comunes sobre la intolerancia a la lactosa.

P: ¿Qué es lactosa?

Lactosa es el azúcar que se encuentra naturalmente en la leche y los productos lácteos.

P: ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa se refiere a los disturbios digestivos que ocurren al no contar con suficiente lactasa intestinal, la enzima necesaria para digerir la lactosa.

P: Beber leche me da gas y me infla el estómago. ¿Significa eso que soy alérgico(a) a la leche?

Las verdaderas alergias a la leche son muy poco comunes. Únicamente del 1 al 3% de los niños experimentan alergia a la leche de vaca y por lo general la superan a los tres años de edad. En adultos la incidencia es aún menor. Lo más seguro es que no seas alérgico(a) a la leche, sino que tengas una ligera intolerancia a la lactosa. Prueba consumir menor cantidad de lácteos para ver cuánto puedes tolerar sin problemas de digestión. Practicar los consejos que aquí presentamos te asegurará un consumo adecuado de los nutrientes importantes que contienen los lácteos, sin experimentar los síntomas.

P: Si tengo intolerancia a la lactosa ¿debo evitar todo tipo de leche y productos lácteos?

No. En la mayoría de los casos no es necesario ni aconsejable llevar una dieta sin lácteos. Un estudio reciente demostró que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden consumir hasta dos tazas de leche al día, una en la mañana y otra en la noche, sin experimentar los síntomas. Los productos lácteos son una excelente fuente de calcio, que es necesario para desarrollar y mantener huesos fuertes, además de que la leche es fuente de muchos más nutrientes. Las personas que renuncian a los productos lácteos consumen mucho menos calcio que el que necesitan, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la osteoporosis, la hipertensión y cierto tipo de cáncer. Si padeces un caso extremo de intolerancia a la lactosa, habla con un dietista registrado acerca de tus opciones para obtener estos nutrientes de otras fuentes.

P: Si puedo obtener calcio de vitaminas y alimentos fortificados como el jugo de naranja, ¿para qué me preocupó de beber leche?

Porque la leche no sólo contiene una variedad de nutrientes importantes como calcio, proteína, magnesio, fósforo, zinc y vitaminas A y D, sino que también contiene los nutrientes en una forma que es fácil de absorber. Además, nuevas investigaciones están demostrando que puedo haber otra cantidad de componentes en la leche y los productos lácteos que son benéficos para la salud. Los alimentos fortificados y las vitaminas ni siquiera se acercan en lo que se refiere a proporcionar este original "paquete de nutrientes" que se obtiene sólo de los productos lácteos.

P: Todo mundo está hablando sobre el calcio últimamente. ¿Por qué lo necesito y qué cantidad es suficiente?

El calcio es necesario para el crecimiento y mantenimiento de tus huesos y dientes. Los niños y adultos que no consumen suficiente de este importante nutriente están en riesgo de padecer osteoporosis y otras enfermedades crónicas. En adultos de 20 a 50 años el requerimiento de calcio es de 1000 miligramos diarios. Para

adultos de 51 años el requerimiento es de 1200 miligramos al día. Esto se traduce en aproximadamente tres a cuatro porciones de alimentos altos en calcio todos los días. La siguiente gráfica muestra algunas buenas fuentes de calcio.

Fuente	Porción	Miligramos de calcio
Yogur	1 taza	355
Leche (sin grasa, 1%, 2%, entera)	1 taza	300
Queso	1-1/2 oz.	280
Tofu procesado con calcio	1/2 taza	250
Sopa de crema, hecha con leche	1 taza	213
Helado de yogur	1/2 taza	152
Nieve	1/2 taza	85
Almendras	1/2 taza	80
Frijoles o chícharos secos	1 taza	70
Sardinas	1 3-pulgadas	46
Col rizada	1/2 taza	45
Brócoli	1/2 taza	40

P: ¿Hay ciertos grupos étnicos que no deben consumir lácteos después de la infancia?

A pesar de que algunos grupos étnicos como el africano americano y asiático americano tienen mayor probabilidad de desarrollar intolerancia a la lactosa, eso no significa que tengan que evitar todos los productos lácteos. A través de nuestra vida tenemos la fortuna de poder disfrutar de las ventajas nutritivas de una gran variedad de productos lácteos (leche, queso, yogur y nieve).

Si tienes intolerancia a la lactosa, a continuación te presentamos algunos consejos para incluir productos lácteos en tu dieta:

- Bebe leche con las comidas y bocadillos. Los síntomas generalmente se reducen si la leche se combina con otros alimentos.
- Consume lácteos en pequeñas cantidades, si una taza de leche te causa problemas, toma media taza.
- Prueba leche con sabor de chocolate, es posible que las toleres mejor y su valor nutritivo es comparable con la leche regular.
- Compra leche con lactosa reducida o sin lactosa.
- Come yogur y quesos duros (Cheddar, Monterrey Jack y Mozzarella) ya que contienen una cantidad comparable de calcio a la que tiene la leche y los quesos frescos, pero con menos lactosa.
- Incrementa tu consumo de leche gradualmente. Tu cuerpo comenzará lentamente a producir la enzima que necesitas para digerir la lactosa.
- Si has estado evitando los productos lácteos debido a un reciente problema estomacal, reintrodúcelos gradualmente una vez que te hayas recuperado totalmente.
- Cuando comas productos lácteos, toma alguna de las preparaciones comerciales de lactasa tales como Lactaid™.
- Incluye otras buenas fuentes alimenticias de calcio en tu dieta, como el brócoli, la col rizada, las almendras y alimentos fortificados.

Haz la Prueba del Calcio en el sitio de Dairy Council of California en www.dairycouncilofca.org/activ-page.htm para que te des una idea de cómo comparar tu consumo de calcio con tus requerimientos. Además, puedes obtener sugerencias adicionales de cómo cumplir con tus requerimientos de calcio.