
Las leches sin lactosa para lactantes, ¿por qué y cuándo se deben usar?

¿Qué es la lactosa? ¿Y la lactasa?

La **lactosa** es el azúcar principal de la leche de los mamíferos. No se halla en otros alimentos.

La **lactasa** es una enzima intestinal que divide la lactosa en dos azúcares más simples (glucosa y galactosa). Estos se absorben y pasan a la sangre.

¿Qué funciones tiene la lactosa?

Es básica en la alimentación infantil:

- Aporta glucosa (energía) y galactosa (formación del cerebro).
- Ayuda a formar una flora intestinal más sana.
- Ayuda a la absorción de minerales (calcio y otros).

¿Qué es la **intolerancia a la lactosa (IL)**?

Es no poder digerir bien la lactosa por haber poca o ninguna lactasa.

Si no es bien digerida, llega a tramos intestinales más bajos. Allí, las bacterias del intestino la fermentan y se produce glucosa, ácidos y gases. Esta es la causa en gran parte de los síntomas. La IL puede presentarse tanto con lactancia materna como con otras leches (de otros mamíferos), pues todas ellas tienen lactosa.

¿Hay diferentes tipos de intolerancia a la lactosa?

Sí. Hay tres grupos:

- **IL Congénita** (muy rara). Nunca se produce lactasa. Síntomas graves desde la primera vez que se toma leche.
- **IL Primaria tardía o racial** (muy común desde los 3 años, muy rara en el lactante). La actividad de la lactasa es alta en la lactancia, pero baja de forma natural [a partir del destete](#). Está programado en los genes. Su prevalencia varía en función de la raza y los grupos étnicos. Tiempo después podrá dar síntomas si se toma suficiente lactosa.
- **IL Secundaria** (frecuente). Ocurre tras cualquier daño de la pared del intestino donde está la lactasa. Suele ser transitoria, hasta que se resuelve la lesión. Depende de la enfermedad que causa dicho daño ([diarreas](#), [celiaquía](#), [alergia a otros alimentos](#), [parásitos](#), [enfermedades inflamatorias...](#)). Suele darse en niños pequeños, en los que

estas lesiones son más comunes. En ellos se podrán usar las leches de las que se habla en este tema.

¿Qué síntomas tiene la IL?

Va a depender de la edad, la cantidad de lactosa y durante cuánto tiempo se tome, y del grado de lesión y nivel de lactasa de cada persona.

Se relacionan en el tiempo con la toma de lactosa. En general, aparecen entre unas decenas de minutos y unas pocas horas después. Son solo síntomas digestivos. Para nuestro caso, en lactantes suelen ser: diarrea acuosa, vómitos, rojez alrededor del ano, malestar, distensión abdominal y ruidos en la tripa. Otros más típicos de alergia, sobre todo respiratorios y cutáneos, no se presentan en la intolerancia a la lactosa.

¿Cómo se diagnostica la IL secundaria?

Se sospecha cuando aparecen o persisten síntomas digestivos en relación con las tomas de leche con lactosa, en un niño con algunas de las causas citadas que pueden producir daño en el intestino.

El diagnóstico se puede confirmar, si se cree necesario por el médico, con pruebas como:

- Test de acidez o de cuerpos reductores en las heces
- Test de sobrecarga oral de lactosa y del aliento (o test de hidrógeno espirado)

¿Cuál es su tratamiento?

Es una dieta sin lactosa o baja en lactosa. Se debe seguir [hasta que se resuelva](#) el problema de base. Una vez resuelto, la reintroducción ha de ser progresiva.

Lo más simple es retirar la leche y sus derivados. Pero esto es difícil de hacer en lactantes. En ellos, la leche es una parte básica de su alimentación. Para esto hay **leches** (fórmulas) específicas **sin lactosa** para lactantes. Salvo el cambio de la lactosa por otros azúcares, el resto de su composición y su forma de preparación son iguales al resto de leches para lactantes de las que proceden. No se deben confundir con otras fórmulas especiales, como las [hidrolizadas](#). Algunas de estas tampoco tendrán lactosa, pero se usan para otros fines.

En este tramo de edad no se deben usar las leches de vaca sin lactosa o bajas en lactosa, líquidas, de venta en supermercados. No están hechas para las necesidades del lactante.

Como la intolerancia a la lactosa suele ser parcial e individual, puede que el niño tolere cierta cantidad de lácteos. Sobre todo, los que por su fabricación han hecho que la lactosa se haya hidrolizado: yogur, queso, leche fermentada...

El uso de suplementos de lactasa en gotas, que se añaden a las leches con lactosa habituales en el lactante, es otra opción, aunque menos habitual.

Es más difícil retirar la lactosa "oculta" presente en alimentos procesados (embutidos, fiambres, purés, sopas, cremas, pasteles, bollos, galletas...) y medicamentos. En estos se usa mucho por sus propiedades y bajo precio. Pese a ello, la cantidad de lactosa suele ser baja. Y no da síntomas en la mayor parte de casos.

¿Tiene importancia la retirada de la lactosa de la dieta?

La lactosa y la leche en general son muy importantes en la dieta. Su retirada o el uso de leches sin lactosa deben hacerse solo por recomendación del médico. Una dieta sin lactosa priva al niño de los beneficios nutricionales de su ingesta, pero no produce otras consecuencias nocivas ni resulta imprescindible.

Intolerancia a la lactosa y alergia a las proteínas de la leche de vaca (APLV)

Son dos trastornos diferentes. Pero a menudo se confunden. La segunda la causa una respuesta exagerada de las defensas del paciente a las proteínas de la leche de vaca. Afecta sobre todo a menores de tres años. (Lee: [Alergia e intolerancia a las proteínas de leche de vaca](#))

Fecha de publicación: 18-12-2015

Última fecha de actualización: 18-08-2023

Autor/es:

- [Luis Carlos Blesa Baviera](#). Pediatra. Centro de Salud "Serrería II". Valencia
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

