

---

## Intolerancia a la lactosa

### ¿Qué es la lactosa?

La lactosa es el azúcar de la leche. Se digiere en el intestino delgado por una enzima que se encuentra en las células que lo tapizan, que se llama **lactasa**. Esta enzima divide a la lactosa en dos moléculas más simples: glucosa y galactosa, que se absorben y pasan a la sangre.

### ¿Para qué sirve la lactosa?

Por un lado aporta glucosa, que nos da energía. Y la galactosa participa en la formación del cerebro.

También ayuda a la absorción de algunos minerales, como el calcio. Y mantiene sana la flora intestinal.

### ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

Es el conjunto de síntomas o molestias debidos a la falta total o parcial de la enzima lactasa.

La lactosa que no se digiere llega a la parte baja del intestino. Allí es fermentada por las bacterias normales. Esto produce glucosa, ácidos y gases, que son los que causan los síntomas.

### ¿Hay diferentes tipos de intolerancia a la lactosa?

Hay 3 tipos:

- **Congénita** (muy rara). Nunca se produce lactasa. Da síntomas graves desde la primera vez que se toma leche, incluso con la leche materna.
- **Primaria tardía** (muy común). La actividad de la lactasa es alta al principio, pero baja de forma natural a partir del [destete](#). Algunos niños no tienen síntomas hasta varios años más tarde, en la adolescencia o en la edad adulta. El nivel de tolerancia es variable de unas personas a otras.
- **Secundaria** (frecuente). Está asociada a algunas enfermedades que causan daño a la pared intestinal donde está la lactasa. Por ejemplo, tras una [diarrea](#) en un niño pequeño, si se padece [celiaquía](#) o [enfermedad de Crohn](#), si se tienen [otras intolerancias](#) o algún parásito como [Giardia Lamblia](#)...

### ¿Es realmente una enfermedad? ¿Hay diferencias entre las razas?

En todos los mamíferos la actividad de la lactasa baja a partir del destete.

En la especie humana hay dos variantes normales: quienes pueden seguir tomando leche a cualquier edad y

quienes dejan de tolerarla. Por tanto no es una enfermedad.

Hace unos 12000 años tuvo lugar el desarrollo de la ganadería en el centro de Europa. Se empezó a difundir el gen que mantiene la actividad de la lactasa y que permite a algunos humanos tomar leche de otros mamíferos después de la lactancia. Por eso, es en Europa donde más personas pueden tomar leche (solo hay un 5-20% de intolerantes). Con el paso del tiempo y las mezclas entre razas, por las migraciones, se han producido polimorfismos (personas que toleran un poco más o un poco menos).

Se sabe que afecta más en algunas razas. Sobre todo las que no tuvieron ganadería y no consumían leche. En África y Oriente, la intolerancia es la norma (más del 90% de las personas). Los hispanos y los indios presentan tasas intermedias (en torno al 60%).

En España afecta a un 15-20% de las personas sanas mayores de 2 años.

Hay que recordar que es un proceso genético y, por lo tanto, se hereda.

### **¿Cómo se manifiesta?**

No todas las personas tienen síntomas. Muchas incluso no saben que tienen intolerancia a la lactosa, porque, poco a poco, dejan de tomar leche. Algunas personas pueden tomar algo de leche y otras no.

Los síntomas más típicos son:

- [Dolor abdominal](#).
- Gases, retortijones.
- [Diarrea](#): deposiciones blandas, varias veces al día.
- Heces ácidas, escozor en el ano cuando se defeca.

Entre los niños en edad escolar o preescolar es muy frecuente que se quejen de dolor abdominal después del desayuno si lleva leche; a veces incluso vomitan. Se piensa que el niño [no quiere ir al colegio](#) y lo que le pasa es que tiene una intolerancia a la lactosa.

### **¿Es una enfermedad seria?**

No. Las molestias son leves y se quitan al dejar de tomar leche.

### **¿Cómo se diagnostica?**

Puede ser suficiente con probar si los síntomas desaparecen al quitar la leche de la dieta durante 2-4 semanas.

Se pueden hacer otras pruebas:

- *Test de hidrógeno espirado*: el aire que sale de los pulmones un tiempo después de haber tomado leche tiene más hidrógeno
- *Test de tolerancia a lactosa*: el nivel de glucosa en sangre sube menos después de tomar un vaso de leche
- *Sustancias reductoras en heces*: para ver que en las heces hay más sustancias ácidas.

### **¿Tiene alguna relación con la [alergia a las proteínas de leche de vaca](#)?**

No. Son dos situaciones muy diferentes.

La alergia a las proteínas de la leche de vaca puede causar síntomas graves incluso con pequeñas cantidades de leche. Suele pasar en el primer año de vida.

En cambio, la intolerancia suele comenzar más adelante y sólo se tienen molestias digestivas.

### **¿Qué alimentos u otros productos conviene evitar si se tiene intolerancia a la lactosa?**

[La leche](#), tanto si es entera o baja en grasa. Los batidos, flanes, natillas y [postres lácteos](#). Las salsas y platos que se hacen con leche: croquetas, canelones, bechamel,... Helados, bollería, pasteles, chocolate con leche... Hay que [leer con atención las etiquetas](#), porque muchos productos envasados contienen lactosa o leche: salchichas, embutidos, platos preparados...

También algunos medicamentos; suelen ser en forma de comprimidos.

### **¿Qué lácteos puede tomar una persona con intolerancia a lactosa?**

El yogur, el kéfir y los quesos tienen muy poca cantidad de lactosa debido a la fermentación. Suelen ser bien tolerados.

En el mercado es fácil hoy en día encontrar leche sin lactosa, También derivados lácteos (flanes, batidos, helados) con leche sin lactosa.

Otra alternativa para los niños mayores y adultos son las bebidas vegetales de soja, avena, arroz, almendra.... **No para los lactantes.**

También hay suplementos de lactasa que permitirían tomar alimentos con lactosa pero se usan poco.

### **¿Cómo nos aseguramos de que los niños toman todo el calcio que necesitan para crecer?**

[La leche](#) es un alimento fundamental para los niños hasta que cumplen 2 años.

Después, basta con tomar 2-3 raciones de lácteos al día para obtener todo el calcio que hace falta.

Si no se toma nada de leche o lácteos, se puede obtener calcio de muchos otros alimentos, como:

- [Verduras: brócoli y espinacas](#)
- [Legumbres](#): judías, guisantes, garbanzos y soja
- Frutos secos: pistachos y pipas de girasol
- Alimentos enlatados: sardinitas (si se comen enteras, con su raspa)
- [Pescados](#) y mariscos: salmón, langostinos, gambas, almejas y berberechos.

Si no es así, el pediatra le puede recetar un suplemento de calcio.

### **En resumen**

- La intolerancia a la lactosa es más común de lo que se cree.

- Suele causar molestias digestivas: gases, retortijones, náuseas, vómitos, diarrea, escozor del ano.
- Se quita si no se bebe leche.
- Se pueden tomar lácteos sin lactosa.
- Se toleran mejor el queso (cuanto más curado mejor) y el yogur.
- Se pueden tomar gotas o pastillas de lactasa (se venden sin receta).
- Si se toma poca leche o derivados, el aporte de calcio se puede completar con otros alimentos.

#### Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Intolerancia a la lactosa](#)
- [Intolerancia a la lactosa](#). En: MedlinePlus enciclopedia médica.
- [La intolerancia. Primeras preguntas](#). En: ADILAC. *Asociación de intolerantes a la lactosa España*
- *Lactose Intolerance Global Network* (Red Global de Intolerancia a Lactosa). En: <http://nolactose.org/>
- [Intolerancia a la lactosa](#). En: *Wikipedia*.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



# Intolerancia a la lactosa

Ana Martínez Rubio. Pediatra  
In memoriam  
Esther Ruiz Chércoles. Pediatra  
(Revisión)



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



**Fecha de publicación:** 21-12-2012

Última fecha de actualización: 01-08-2019

**Autor/es:**

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Luis Carlos Blesa Baviera](#). Pediatra. Centro de Salud "Serrería II". Valencia
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .

