

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es el principal azúcar de la leche y de los productos lácteos. Para poder digerirla correctamente, nuestro intestino delgado produce una enzima llamada lactasa, localizada en las vellosidades intestinales del duodeno distal y yeyuno proximal.

Cuando existe un déficit de lactasa, la lactosa no se digiere y llega intacta al colon, donde es fermentada por la microbiota intestinal. Este proceso produce gases (hidrógeno, metano, CO₂) y ácidos de cadena corta, responsables de los síntomas digestivos característicos.

¿Por qué aparece la intolerancia a la lactosa?

En adultos, las causas más frecuentes son:

1. Intolerancia primaria (genética). Es la forma más común. Se debe a una pérdida progresiva de la actividad de la lactasa con la edad. Afecta a más del 20–30% de la población adulta, con grandes variaciones según la etnia. La mayoría de personas conservan entre un 10–30% de actividad lactasa, lo que explica que toleren pequeñas cantidades de lactosa.

2. Intolerancia secundaria (transitoria). Aparece por daño temporal de la mucosa intestinal. Puede ocurrir tras una gastroenteritis, en la enfermedad celíaca, la enfermedad inflamatoria intestinal, cirugías intestinales o ciertos tratamientos antibióticos. Es reversible cuando se recupera el intestino.

¿Qué síntomas produce y cuándo aparecen?

Los síntomas más habituales son:

- Distensión abdominal e hinchazón
- Gases (meteorismo)
- Dolor o molestias abdominales
- Diarrea (a veces estreñimiento)
- Ruidos intestinales (borborigmos)

 Tiempo de aparición:


Pueden aparecer en menos de una hora si se toma lactosa sola. Si se consume junto con otros alimentos, los síntomas pueden tardar varias horas. En algunos pacientes, el impacto sobre la calidad de vida es significativo.


Tratamiento: no todo es “prohibido”

 No es necesario eliminar completamente la lactosa.

La mayoría de personas con intolerancia tolera hasta 12 g de lactosa en una sola toma (≈ 250 ml de leche) si se consume con otros alimentos.

Puede llegar a 20–24 g al día, repartidos en varias tomas.

 En niños, la tolerancia suele ser menor.

 Los medicamentos con lactosa como excipiente son seguros, ya que contienen cantidades muy pequeñas (<0,5 g por comprimido).

Contenido aproximado de lactosa en alimentos (por cada 100 ml o 100 g):

- Leche entera: 5 g
- Leche desnatada: 6,5 g
- Yogur: 4,5 g
- Queso fresco: 2 g
- Queso tierno: 2,5 g
- Queso curado: 0 g
- Helado: 6,5 g
- Leche condensada: 11 g

¿Qué alimentos debemos restringir?

- Leche, yogur, quesos frescos y tiernos
- Helados y productos lácteos convencionales
- Alimentos que pueden contener lactosa
- Salsas, embutidos
- Pan de molde, bollería
- Cereales de desayuno, chocolate, pastelería
- Alimentos permitidos
- Lácteos sin lactosa
- Bebidas vegetales
- Frutas, verduras, legumbres
- Frutos secos, carne, pescado, huevos

⚠ Al comer fuera de casa, la lactosa puede aparecer de forma “oculta”.

Calcio y salud ósea

Los lácteos son la principal fuente de calcio en la dieta. Si se reducen, es importante compensarlo con:

- Verduras de hoja verde (acelgas, espinacas)
- Judías verdes, alcachofas, puerro
- Marisco y frutos secos
- Lácteos sin lactosa enriquecidos

Lácteos sin lactosa y bebidas vegetales

🥛 Leche sin lactosa: Se obtiene añadiendo lactasa, que descompone la lactosa en glucosa y galactosa. Mantiene su contenido en calcio y vitamina D.

🌱 Bebidas vegetales: Avena, arroz, soja, almendra, chufa o coco. Muchas están enriquecidas con calcio, vitaminas y omega-3, siendo una alternativa válida.