

CÓMO  
TRATAR LAS  
INTOLERANCIAS

¿Te sienta

# mal algún alimento?

**S**i después de las comidas a menudo tienes molestias digestivas como dolor de estómago, hinchazón o gases puede ser debido a una intolerancia alimentaria. Muchas veces pasan inadvertidas porque sus síntomas son muy parecidos a los de una simple indigestión, pero entre el 30 y el 40% de la población sufre alguna intolerancia y se prevé que esta cifra aumentará. La más común es a la lactosa. Te explicamos cómo saber si padeces alguna y qué hacer para mejorar o evitar las molestias que genera. →

BLANCA  
SUÁREZ (35)

## Salud mujer

Sentir molestias tras comer determinados alimentos, por ejemplo leche o fruta, puede deberse a que no digieres bien ciertas sustancias que contienen (lactosa o fructosa). "Esto ocurre porque quizá tengas déficit de la enzima digestiva que ayuda a digerirlas", explica el Doctor Jorge Ángel, director médico de Equisalud. Si las molestias se alargan más allá de un par de semanas, afirma el doctor, ya hay que acudir a un profesional de la salud para comprobar si puede haber una intolerancia alimentaria.

### CUANDO LA LECHE TE SIENTA MAL

Las personas intolerantes a la lactosa (el azúcar natural de la leche) lo son porque no producen suficiente lactasa, la enzima que ayuda a digerirla.

• **¿Por qué ocurre?** La lactosa sin digerir llega al intestino grueso y allí es fermentada por las bacterias de la microbiota, lo que genera gases (hidrógeno, metano...) que pueden provocar, en muchos casos, diarrea acuosa y dolor abdominal.

• **¿Hay que dejar de tomar leche, yogur y queso?** Quizá es lo primero que pienses, pero en realidad "no debemos eliminarlos de la dieta sino reducirlos", aconseja Karen De Isidro, nutricionista y miembro de Doctoralia. Lo más importante, según la nutricionista, es que cada persona consuma la cantidad de lactosa que tolera. "De esta manera se evitan los síntomas y, sobre todo, no se irrita el intestino ya que la acumulación de lactosa no digerida actúa como un tóxico o sustancia dañina".



**Si las molestias digestivas duran más de dos semanas, acude al médico o al nutricionista**



• **El yogur, lo mejor tolerado.** La razón es porque pese a ser un lácteo contiene menos lactosa que la leche. "Igual que el queso, se hace fermentando la lactosa de la leche. A más curación/fermentación, menos lactosa habrá", explica De Isidro. El yogur puede incluso reducir los síntomas de la intolerancia pues las bacterias que lo fermentan luego siguen descomponiendo la lactosa presente en el intestino.

• **Qué medidas tomar.** Según la nutricionista, lo mejor es mantener una alimentación lo más equilibrada posible, con por lo menos un 80-90% de comida casera. Y tomar suplementos con lactasa los días en que no se pueda comer en casa. "Estos suplementos ayudan a descomponer la lactosa, permitiendo a quienes padecen esta intolerancia tolerar mejor los productos lácteos", explica el doctor Jorge

### NO ES LO MISMO QUE ALERGIA

Es fácil confundir la intolerancia con la alergia porque tienen síntomas parecidos, pero no son lo mismo.

#### Alergia

Es un fallo del sistema inmunitario. Ocurre cuando el organismo considera una sustancia inocua como peligrosa y trata de destruirla produciendo anticuerpos que a su vez forman unas sustancias químicas que son las responsables de los síntomas de las alergias.

#### Intolerancia

Se produce cuando hay dificultades para asimilar los alimentos porque el cuerpo no produce en cantidades suficientes las enzimas necesarias para una correcta digestión. Los síntomas no son inmediatos.

**La intolerancia es a una sustancia que contiene un alimento, no al alimento en sí**

**Con la ayuda de suplementos se pueden combatir los síntomas de la intolerancia**

### SI COMER FRUTA TE DA DOLOR DE ESTÓMAGO

Es porque quizá no absorbes bien la fructosa, el azúcar que hay en ella. Esta se encuentra también en la miel, en algunas verduras y hortalizas e incluso en alimentos preparados.

• **¿Cuándo causa intolerancia?** El mecanismo es similar al de la lactosa. "Cuando la fructosa no es absorbida, pasa al colon, donde es fermentada por las bacterias intestinales que generan gases y otras sustancias que son las causantes de los síntomas", explica la nutricionista Karen De Isidro

• **¿Hay que dejar de comer fruta?** "Tampoco se debe eliminar la fruta porque no toda tiene la misma cantidad de fructosa. Se hace un protocolo para conocer la cantidad que tolera cada persona", continúa De Isidro.

• **¿Qué se recomienda?** En líneas generales, la nutricionista aconseja "no abusar de alimentos ricos en fructosa, tomar prebióticos y suplementos con la enzima isomerasa que convierte la fructosa en glucosa facilitando la absorción en el intestino, disminuyendo la producción de gases y síntomas digestivos como náuseas y dolor abdominal".

Luisa Sanmartín

Ángel. Asimismo, los expertos también aconsejan leer detenidamente las etiquetas de todos los alimentos porque muchos contienen lactosa como ingrediente o aditivo (incluso algunos fármacos la utilizan como excipiente). Aparece con alguno de estos nombres: lactoproteínas, lactitol o E966, monohidrato de lactosa, sólidos lácteos, grasas de la leche, suero, suero de leche o suero lácteo.