

TRATAR LAS INTOLERANCIAS

**que sienta
moldear**

Habíais comido algún alimento?

vas 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.

Salud mujer

bien ciertas sustancias que contienen (lactosa o fructosa). "Esto ocurre porque quizás 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.

la lactosa (el azúcar de la leche) lo son más o menos suficientes.

- **¿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

Si las molestias digestivas duran más de dos



- **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 Dr. Isidro. El yogur puede incluso reducir los síntomas de la intolerancia pues las bacterias que lo fermentan luego si-

- **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 to-

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, gra-

alimento en si

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

SI COMER FRUTA TE DA DOLOR DE ESTÓMAGO

también en la miel, en algunas verduras y hortalizas e incluso en algunos frutos.

so 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 in-

testinales que generan gases y otras sustancias que son las causantes de los síntomas.

tomas", explica la nutricionista Karen De Isidro

• ¿Hay que dejar de comer fruta?

fruta? "Tampoco se debe eliminar la fruta porque no toda

tiene la misma cantidad de fructosa. Se hace un protot

fructosa. Se hace un protocolo para conocer la cantidad

dad que tolera cada persona", continúa De Isidro.

• ¿Qué se recomienda? En

líneas generales, la nutricionista aconseja "no abusar de

alimentos ricos en fructosa, tomar probióticos y suplementos.

mar prebióticos y suplementos con la enzima isomerasa

que convierte la fructosa en glucosa facilitando la absorción.

glucosa facilitando la absorción en el intestino, disminuyendo la absorción de

yendo la producción de gases y síntomas digestivos como