

Intolerancia a la lactosa

La **intolerancia a la lactosa** describe un grupo de síntomas causados por problemas para digerir y absorber la lactosa.

La **lactosa** es el azúcar principal hallada en los productos lácteos. Para que el cuerpo absorba la lactosa, esta debe descomponerse en el intestino mediante una proteína denominada **lactasa**. Si hay escasez de lactasa, la lactosa no puede descomponerse, lo que puede causar síntomas de intolerancia a la lactosa, como malestar abdominal, distensión abdominal o gases, calambres y diarrea.

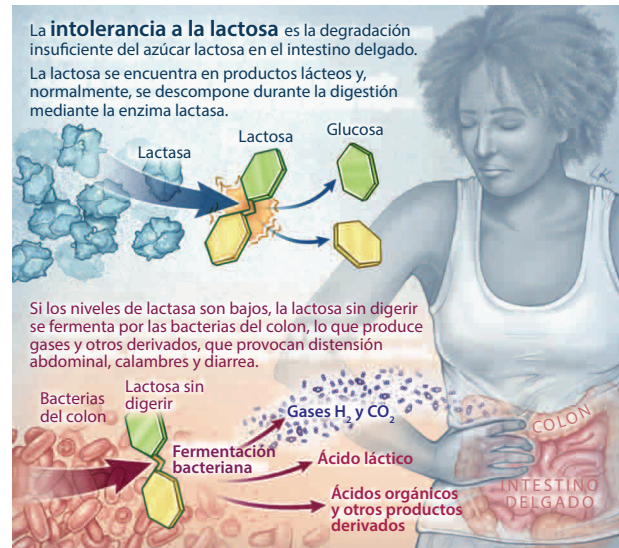
Los bebés, por lo general, nacen con una cantidad suficiente de lactasa para digerir la lactosa en la leche materna. Sin embargo, para los 3 años de edad, aproximadamente dos tercios de la población del mundo deja de producir altos niveles de lactasa, lo que conduce a diversos grados de mala absorción de lactosa. Algunas poblaciones, como las personas de ascendencia noreuropea, continúan produciendo una cantidad suficiente de lactasa a lo largo de su vida (**persistencia de lactasa**), mientras que otras poblaciones, como los asiáticos y ciertas poblaciones africanas, no. Los factores que pueden afectar la gravedad de los síntomas incluyen el metabolismo de las personas, así como el **microbioma intestinal**, el grupo de bacterias saludables que vive en el intestino y que ayudan a digerir los alimentos. A veces, la aparición o el empeoramiento de la intolerancia a la lactosa puede ocurrir como resultado de otras enfermedades, como la enfermedad celíaca, la superproducción bacteriana en el intestino delgado, o las infecciones virales o parasitarias.

Diagnóstico

En general, el diagnóstico de intolerancia a la lactosa se realiza en función de los síntomas y las pruebas. Si alguien experimenta síntomas típicos alrededor de una hora o 2 horas después de comer productos lácteos y puede confirmarse que los síntomas son causados por estos en lugar de otros alimentos, se puede suponer que se trata de intolerancia a la lactosa. El diagnóstico puede ser confirmado por varias pruebas, como la **prueba de hidrógeno en el aliento**, que mide el nivel del gas hidrógeno en el aliento del paciente como un signo de degradación bacteriana de lactosa sin digerir, o una **prueba de tolerancia a la lactosa**, que mide los niveles de azúcar en sangre (glucosa) del paciente después de que se le administra una dosis de lactosa. Un paciente que no absorbe adecuadamente la lactosa no tendrá un gran aumento en la glucosa, uno de los subproductos de degradación de la lactosa.

Tratamiento

La parte fundamental del tratamiento para la intolerancia a la lactosa es reducir los alimentos que contienen lactosa en la dieta. No hay una cantidad universal de lactosa que cause los síntomas. La mayoría de los médicos y los investigadores aceptan que de 12 a 15 g de lactosa (aproximadamente la cantidad de 1 a 2 tazas de leche) son generalmente bien tolerados por las personas que tienen intolerancia a la lactosa. Los productos lácteos con los niveles más altos de lactosa son la leche y helado.



El yogur y los quesos, en especial los de pasta dura, contienen cantidades mucho más bajas. Comer pequeñas cantidades de estos productos, especialmente con otros productos sin lactosa, puede ayudar a reducir los síntomas. Hay disponibles productos reducidos en lactosa, como la leche reducida en lactosa. A menudo, se aconseja a los pacientes que no eliminen por completo los productos lácteos, ya que son importantes fuentes de calcio y vitamina D.

Otra opción son los comprimidos de reemplazo de lactasa, que deben tomarse inmediatamente antes de consumir productos lácteos. Estos ayudan a la descomposición de la lactosa en el intestino, lo cual permite una mejor absorción.

La adaptación colónica es un tratamiento que los investigadores están explorando actualmente. Se le indica al paciente que introduzca lentamente más y más lactosa en la dieta. Si bien la producción de lactasa del cuerpo no aumentará, el intestino puede volverse más tolerante a la lactosa al modificar su microbioma.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de la Diabetes, las Enfermedades Digestivas y Renales)
www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/lactose-intolerance
- American Gastroenterological Association (Asociación Americana de Gastroenterología)
www.gastro.org/practice-guidance/gi-patient-center/topic/lactose-intolerance

Autores: Dr. Eric Samuel Silberman; Dra. Jill Jin, MPH

Afiliaciones de los autores: Northwestern Memorial Hospital, Chicago, Illinois (Silberman); Editor Adjunto, *JAMA* (Jin).

Divulgaciones sobre conflictos de intereses: no se informan.

Fuente: Micic D, Rao VL, Rubin DT. Clinical approach to lactose intolerance [publicado en línea el 26 de septiembre de 2019]. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2019.14740

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.