

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La lactosa es el principal azúcar de la leche, en una concentración aproximada del 5%.

La intolerancia a la lactosa se debe al déficit de una enzima, lactasa, que descompone en el intestino delgado la lactosa en los monosacáridos que la componen. La llegada de lactosa no digerida al colon, produce su fermentación por la flora bacteriana con producción de lactato, ácidos grasos volátiles y gases, y como consecuencia, distensión o dolor abdominal, flatulencia y diarrea osmótica al sobrepasar la capacidad de absorción de la mucosa intestinal. No todos los pacientes con malabsorción tienen estos síntomas, sólo algunos que son los que se denominan “**intolerantes a la lactosa**”

Todos los pacientes con intolerancia a la lactosa no tienen síntomas y depende de muchos factores:

- La cantidad ingerida (generalmente se toleran 9-12 g diarios, equivalente a 200 ml de leche)
- El ritmo de la ingesta
- Los alimentos que se ingieren junto a ella
- Factores individuales de la persona
  - Sensibilidad visceral de cada individuo
  - Velocidad del vaciado gástrico
  - Composición de la microbiota

Teniendo en cuenta que la exclusión de la lactosa de la dieta puede tener repercusiones durante el resto de su vida así, es importante realizar **una prueba de confirmación** a todos los pacientes sintomáticos, especialmente teniendo en cuenta que no siempre con la exclusión de la lactosa se suprimen esos síntomas.



Las principales fuentes de lactosa de la dieta son los lácteos frescos como la leche, la nata, los helados y la mantequilla. Los derivados lácteos que han sufrido fermentación como el yogur y el queso tienen un bajo contenido en lactosa y los quesos curados como el manchego o el parmesano no contienen.

Y hay productos **no** derivados **lácteos** que en su manufactura incluyen lactosa en pequeñas cantidades como emulgente. Por ejemplo muchos embutidos, pan de molde, la mayoría de los productos azucarados como la bollería y muchas salsas que consumen de forma habitual. Aunque realmente la cantidad es pequeña.

En cuanto al **aporte de calcio** no suelen ser necesarios suplementos salvo en caso de mayor requerimiento del mineral: embarazo, adolescencia, lactantes o alto riesgo de osteoporosis.

## Lactosa y medicamentos

La lactosa se utiliza con mucha frecuencia como excipiente de los medicamentos por su versatilidad. Constituye la base de numerosas formulaciones y se añaden al principio activo tamizada, molida, secada en spray, granulada o anhidra, entre otras formas. Cada una de ellas tiene su papel en las distintas formulaciones. Se utiliza como diluyente en cápsulas y comprimidos, como vehículo de fármacos inhaladores o para dar volumen en los polvos por poner algún ejemplo. Se trata de un **excipiente de declaración obligatoria** y como tal debe ir especificado en el etiquetado del medicamento.

No cabe duda que una de las preocupaciones más frecuentes de los pacientes intolerantes a lactosa, así como de sus médicos, es saber **si es posible consumir fármacos que contengan lactosa**. Por lo que hemos visto parece evidente que cantidades pequeñas de lactosa (algún autor lo reduce a 5 gramos), pueden ser ingeridos por los pacientes con intolerancia a la lactosa sin mayores problemas. Pues la cantidad de lactosa que se utiliza como excipiente en la mayoría de los medicamentos suele ser escasa y no alcanza ni de lejos dicha cantidad (no más de 400 miligramos y en caso de dosis máxima a lo largo de un día no más de 1800 miligramos). Por ende, lo lógico sería pensar que un paciente con intolerancia a lactosa podría consumir sin problemas algún medicamento con lactosa como excipiente.

No obstante, como hemos comentado, existen diversos factores que hacen que un paciente con esta patología desarrolle o no síntomas, y no dependen únicamente de la cantidad de lactosa. Todos estos factores, unido a la susceptibilidad generada por la toma de lactosa en un sujeto diagnosticado de esta patología, puede provocar un rechazo al medicamento y hacer que se pierda adherencia; y por lo tanto que se realice un tratamiento no óptimo. Por último, en muchos casos, pacientes pluripatológicos o con patologías complejas, precisan tomar muchos medicamentos, lo que hace que sea necesario considerar la administración de fármacos sin lactosa en este tipo de sujetos.

También es importante conocer que no pocos pacientes con intolerancia a lactosa padecen algún otro cuadro digestivo, por ejemplo, síndrome de Intestino Irritable.