

Hasta un 40% de los españoles pueden sufrir intolerancia a la lactosa

Noticias

Según los expertos, es difícil conocer la prevalencia real de esta patología debido a la poca especificación de los síntomas

Entre el 20 y el 40 % de la población española podría sufrir intolerancia a la lactosa, según la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**, que ha advertido de que se trata de una enfermedad infradiagnosticada.

Según los expertos, es difícil conocer la prevalencia real de esta patología debido a la poca especificación de los síntomas (hinchazón abdominal, diarrea, gases abdominales, flatulencia, dolor abdominal, retortijones, náuseas y vómitos) que pueden fácilmente confundirse con otras enfermedades digestivas, ha informado la FEAD.

Además, los profesionales achacan esa dificultad a la autogestión de la enfermedad que hacen los afectados, que establecen una conexión entre sus trastornos gastrointestinales y la ingesta de productos lácteos o derivados y optan por dejar de tomarlos, lo que puede entrañar riesgo para la salud por falta de calcio, vitaminas A y D, ácidos grasos y proteínas.

Aunque se considera que los pacientes pueden tolerar una cierta cantidad de lactosa al día (unos 12 gramos), ante la sospecha de intolerancia, es necesario confirmar el diagnóstico, según el doctor Federico Argüelles, de la FEAD.

Las pruebas para detectar este trastorno son sencillas y no invasivas y permiten adecuar las medidas preventivas al paciente.

La lactosa es un azúcar que está presente en toda la leche de los mamíferos y también puede encontrarse en muchos alimentos preparados.

Redacción