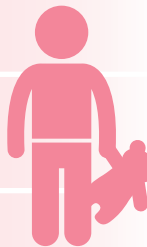
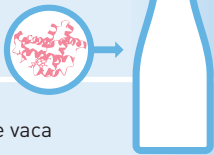


La intolerancia a la lactosa es una de las formas más comunes de intolerancia alimentaria y suele confundirse con la alergia a la leche de vaca

La intolerancia a la lactosa es la incapacidad para digerir la lactosa, el principal hidrato de carbono presente en la leche. La fermentación de la lactosa no digerida puede provocar síntomas gastrointestinales similares a los de la alergia a la leche de vaca.

Alergia a la proteína de leche de vaca		Intolerancia a la lactosa (primaria o tipo adulto)	
			
 Reacción inmunológica		MECANISMO	 Déficit de enzimas
Picos durante el primer año de vida		APARICIÓN DE SÍNTOMAS	 Aparición de síntomas: 5-6 años de edad
Tiende a remitir en la infancia (2-5 años de edad)		RESOLUCIÓN	 Irreversible
Proteínas de la leche de vaca		ALIMENTOS IMPLICADOS	Lactosa
Angioedema de labios, lengua y paladar; prurito oral, náuseas, dolor abdominal, vómitos, diarrea, sangre y/o moco en las heces		SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES	Dolor abdominal, náuseas, hinchazón, flatulencia, diarrea
 Piel (urticaria, angioedema); sistema respiratorio (desde picor nasal hasta dificultad para respirar); otros (signos de anafilaxis); dermatitis atópica		SÍNTOMAS EXTRAINTESTINALES	 Cefalea, vértigo, deterioro de la memoria, letargo
Prueba de exposición oral		TEST DE DIAGNÓSTICO	Test de hidrógeno espirado
Dieta exenta de proteínas de leche de vaca		TRATAMIENTO DIETÉTICO	Dieta baja en lactosa

Cuándo restringir la lactosa

Deficiencia congénita de lactasa Exclusión total de la lactosa		Intolerancia primaria a la lactosa Dieta baja en lactosa		Intolerancia secundaria a la lactosa Dieta baja en lactosa (temporalmente)		Alergia a la leche de vaca Sin restricciones (salvo en el caso de enteropatía severa)	
--	---	--	---	--	---	---	---

La eliminación innecesaria de la lactosa de la dieta del bebé es poco beneficiosa para el desarrollo de una microbiota intestinal saludable.

Conocer mejor las diferencias entre la intolerancia a la lactosa y la alergia a la proteína de la leche de vaca puede ayudar a evitar errores en el diagnóstico y tratamiento de estas afecciones.

Intolerancia a la lactosa

Annals of
Nutrition & Metabolism

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 4, 30-37, 2018

NNI Nestlé
Nutrition
Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 3, 2018

