

Desayuno con base de lactosa.



# ¿QUÉ OCURRE EN NUESTRO ORGANISMO CUANDO DEJAMOS DE COMER ALGO SIN SER INTOLERANTES?

Fuente: José Teodoro del Pozo | Asesoría científica: Juan Diego Hernández

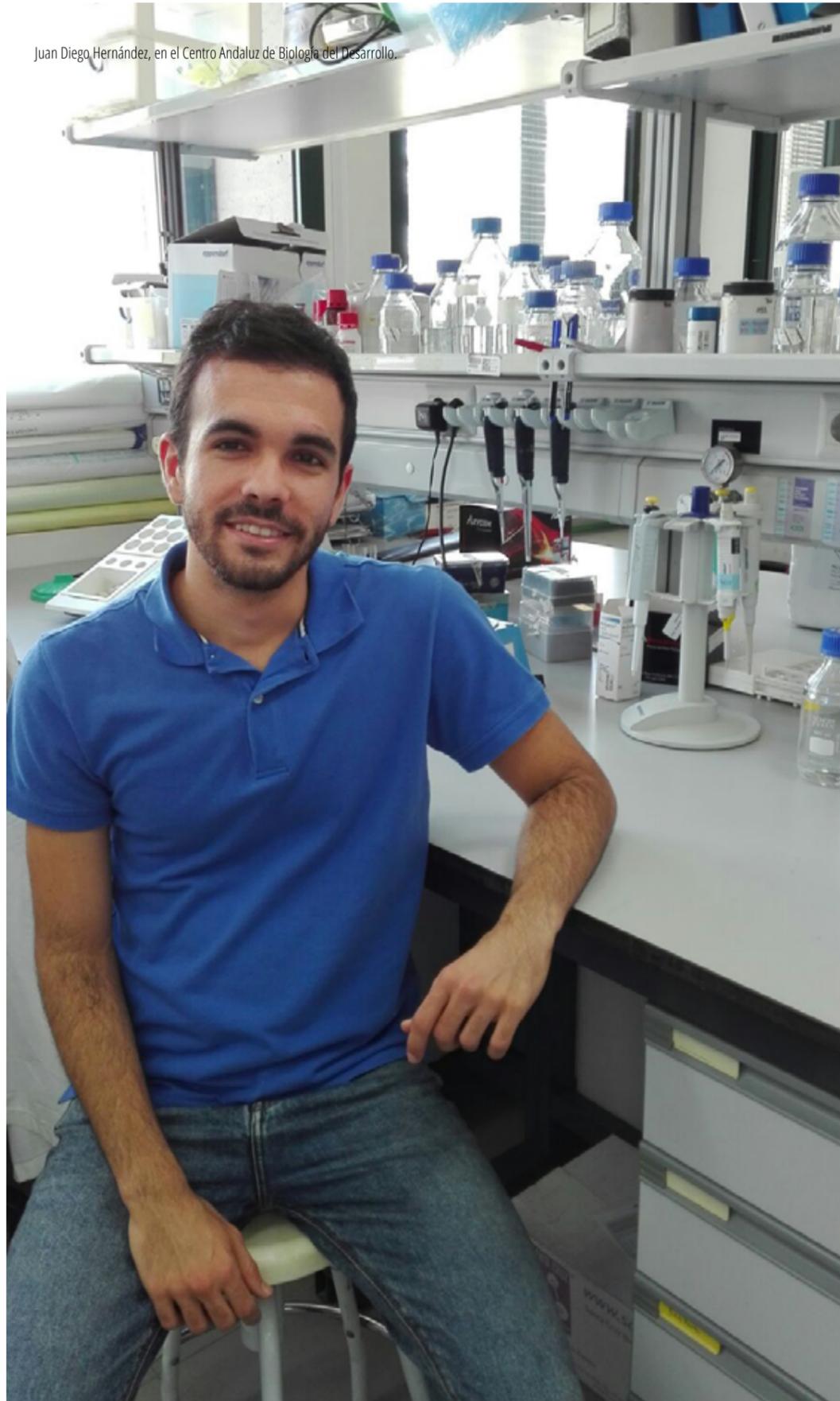
¿Comer sin lactosa o sin un determinado nutriente, sin ser intolerantes, es sinónimo de una alimentación más sana? Los especialistas lo tienen claro: “Lo más importante es adoptar hábitos de vida que incluyan tanto actividad física como dieta. Y para que esta última sea saludable no es necesario dejar de consumir ningún nutriente si no has sido diagnosticado, previamente, como intolerante”, explica, de forma tajante, el investigador del **Centro Andaluz de Biología del Desarrollo**, centro mixto del **CSIC** y la **Universidad Pablo de Olavide**, Juan Diego Hernández.

Pero... ¿qué ocurre, entonces, en el organismo cuando una persona abandona una sustancia sin ser intolerante? En primer lugar, el experto recomienda diferenciar entre las diversas reacciones adversas que pueden producirse en el cuerpo humano tras la ingestión de determinados alimentos: “Están las intoxicaciones y las de carácter no tóxico, como las aversiones, intolerancias y alergias”. Según Hernández, las intoxicaciones podrían ocurrir en cualquier persona y dependen de la sustancia ingerida: “Son aquellas suscitadas por alimentos en mal estado y que son tan frecuentes, por ejemplo, en el hogar y en verano, como las tortillas o las salsas a base de huevo que no se cocinan o conservan adecuadamente”.

Asimismo, en el caso de las intolerancias, asevera, dependen del propio organismo, ya que las reacciones son de carácter dosis-dependientes, es decir, se manifiestan de forma variable en función de la cantidad de sustancia ingerida. “La reacción suele ser de carácter gastrointestinal”, advierte el investigador. Respecto a las alergias, añade Hernández, son diferentes, ya que cualquier cantidad, por mínima que sea, puede provocar consecuencias de mayor calibre: “Hablamos del shock anafiláctico, un efecto que se produce por la hipersensibilidad del individuo hacia un determinado antígeno –esto es, una proteína, una sustancia unida a una proteína, un aditivo añadido a un alimento, o menos comúnmente, un polisacárido- del alimento en cuestión”. Y por su parte, explica el experto, las aversiones están relacionadas con el rechazo o negación consciente de la persona hacia un alimento determinado.

### Los casos más comunes

Para Hernández, en general, hoy día, no es posible justificar el abandono de un determinado nutriente con la idea llevar una alimentación más saludable, ya que tendría mayor importancia el global de la alimentación; sin embargo, este tipo de restricciones alimentarias, recalca,



Juan Diego Hernández, en el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo.



Helados.  
Cereales.



sí pueden tener otro tipo de consecuencias tanto a nivel orgánico como social. “No solo afecta a nuestro cuerpo, también a nuestra economía, relaciones humanas o actuaciones cotidianas”.

De esta manera, apunta el experto, cada organismo responde de manera diferente al abandono de un determinado tipo de sustancia. Entre los casos más comunes, asegura, está dejar grupos de alimentos con lactosa, incluyéndose en éste todos los derivados de la leche –quesos, cremas o mantequilla, por ejemplo-. “Respecto a la lactosa, muy frecuente, las personas no intolerantes y que no la consumen no estarían siguiendo una pauta alimentaria peligrosa, aunque sí es cierto que la no exposición del organismo a ella durante períodos prolongados puede

originar una inadecuada asimilación de la misma en el futuro”.

Este tipo de decisiones –conocidas entre los expertos como ‘autodiagnósticos’- también repercuten a nivel social y económico. “Siguiendo con el ejemplo de la lactosa, su abandono tendría un efecto directo sobre el bolsillo del consumidor, ya que debe adquirir productos cuyo precio es superior”, argumenta. Además, añade Hernández, implica la revisión minuciosa de la lista de ingredientes de los productos procesados, ya que normalmente llevan esta sustancia en su composición: “También es necesario conocer las definiciones científico técnicas de la propia lactosa para evitar ingerirla por error”.



Juan Diego Hernández.

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA, DETECCIÓN

La intolerancia a la lactosa, según Hernández, se caracteriza por una mala absorción de la lactosa debido a una reducción o ausencia de actividad de una enzima ubicada en la mucosa intestinal, y denominada disacaridasa intestinal lactasa. “Es la encargada de hidrolizar, es decir, transformar la lactosa en glucosa y galactosa –dos tipos de azúcares- facilitando su posterior paso a la sangre”, argumenta Hernández. Su ausencia, prosigue, lleva asociada la aparición de síntomas como

diarreas o gases: “Estos se deben a que la incapacidad para digerir este disacárido ocasiona su fermentación por la flora intestinal”. Pese a ello, advierte, el nivel de tolerancia es variable, por lo que el experto recomienda, siempre, un diagnóstico profesional de la cantidad de lactosa que cada persona puede tolerar: “Es posible que ciertas cantidades puedan ser toleradas o incluso, en otros casos, también consumir derivados lácteos como el yogur”.

No obstante, el investigador insiste en que el método más fiable para la detección de cualquier tipo de intolerancia alimentaria es, siempre, el diagnóstico médico por parte de un profesional sanitario: “Recientemente han proliferado una serie de test de intolerancias o de sensibilizadores que a día de hoy carecen de respaldo científico, por lo que sus resultados no son fiables”.