



MUCHOS DEJAN DE CONSUMIR LÁCTEOS POR AUTODIAGNÓSTICO.

Intolerante a la lactosa: 40% dice serlo, pero sin diagnóstico

La revista Nutrición Hospitalaria publicó el estudio "Consumo de lácteos en Chile: comparación por género, edad, zona geográfica y nivel socioeconómico, y barreras asociadas a la ingesta", que da a conocer que el 40% de los 2.008 adultos encuestados afirma ser intolerante a la lactosa, lo que aumenta a 48,3% en mayores de 60

años. Sin embargo, "no se sabe cuántos realmente tienen" esta condición, dice el académico de la USS, Samuel Durán-Aguero.

"Es una intolerancia autodiagnosticada", advierte, "sin que exista un diagnóstico médico", porque "la hinchazón puede venir de muchas variables: la fibra, el estrés, alguna patología, o sí, tam-

bién la intolerancia a la lactosa. Pero hay un montón de factores que pueden enmascarar un diagnóstico erróneo".

Las mujeres reportan mayor percepción de intolerancia (45%) ante los hombres (36%), quienes "eliminan los lácteos de su dieta sin contar con un diagnóstico, lo que puede ser riesgoso, ya que son

una fuente importante de proteínas de alto valor, minerales esenciales como el fosfato de calcio, además de aportar energía a través de sus grasas saludables y carbohidratos, y vitaminas B12 y D, entre otros nutrientes", los que "no se reemplazan adecuadamente por otros alimentos", afirma Durán.

