

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

Hay “una especie de evangelización alimentaria”, dice investigador nacional.

La revista internacional 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 a nivel nacional afirma ser intolerante a la lactosa, cifra que aumenta a 48,3% en mayores de 60 años. Sin embargo, “no se sa-

be cuántos realmente tienen” esta condición, dice el académico de la U. San Sebastián, Samuel Durán-Aguero.

“Es una intolerancia auto-diagnosticada”, advierte, “sin que exista un diagnóstico médico”, porque “la hinchazón puede venir de muchas variables: la fibra, el estrés, alguna patología, o sí, también la intolerancia a la lactosa. Pero hay un montón de factores que pueden enmascarar un

diagnóstico erróneo”.

Las mujeres reportan una mayor percepción de intolerancia (cerca del 45%) en comparación con los hombres (36%), quienes “eliminan los lácteos de su dieta sin contar con un diagnóstico real, 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 gra-

sas saludables y carbohidratos, y vitaminas B12 y D, entre otros nutrientes”, los que “no se reemplazan adecuadamente por otros alimentos”, afirma Durán, quien recuerda que en Santiago “profesionales de la atención primaria estaban recomendando eliminar los lácteos a pacientes con diabetes o hipertensión sin justificación clínica. Era una especie de evangelización alimentaria”.



Muchas personas dejan de consumir lácteos por autodiagnóstico.