



## ¿Por qué los lácteos suelen generar malestares digestivos en la adultez?

**A**unque desde la infancia se promueve el consumo de lácteos como una fuente esencial de calcio y nutrientes, es común que al llegar a la etapa adulta muchas personas comiencen a experimentar molestias tras su ingesta.

Al respecto, la Dra. Sandra Hirsch, gastroenteróloga y nutrióloga de Clínica Santa María, explica: “A medida que crecemos, nuestro cuerpo está biológicamente programado para disminuir la producción de lactasa. Es un proceso natural de la evolución humana: la leche deja de ser nuestra única fuente de nutrición y el sistema digestivo se adapta a una dieta más variada”.

Cuando la lactosa no se digiere, pasa directamente al colon, donde las bacterias la fermentan, provocando los síntomas característicos que afectan la calidad de vida de los pacientes.

### Síntomas de alerta

El malestar suele aparecer entre 30 minutos y dos horas después de haber consumido productos lácteos. Los signos más recurrentes incluyen:

- Distensión abdominal (hinchazón)
- Gases y ruidos intestinales (borborigmos)
- Dolor o calambres abdominales
- Diarrea

### Tipos de intolerancia y diagnóstico

Según la especialista, no todas las intolerancias son iguales. Existen dos categorías principales:

1. Genética: Asociada a la disminución natural de lactasa con la edad.
2. Adquirida: Se desarrolla por un daño temporal en la mucosa intestinal tras una diarrea severa, gastroenteritis o

enfermedad celiaca no tratada. “A diferencia de la genética, estas suelen ser reversibles una vez que el intestino sane”, precisa la doctora.

Para identificar el origen del problema, se combinan evaluaciones clínicas con pruebas como el test de hidrógeno espirado, test genéticos o biopsias por endoscopia.

### Recomendaciones para una vida saludable

Sufrir de intolerancia a la lactosa no significa necesariamente eliminar todos los lácteos de la dieta. La especialista de Clínica Santa María sugiere:

1. Optar por productos sin lactosa: Actualmente existe una amplia gama de alternativas que mantienen el aporte nutricional.
2. Consumo de lácteos fermentados: El yogur y los quesos maduros suelen tolerarse mejor, ya que el proceso de

fermentación reduce parte de la lactosa.

3. Porciones pequeñas: Ingerir cantidades reducidas a lo largo del día puede ayudar al sistema digestivo a procesarlas con mayor facilidad.

4. Fuentes alternativas de calcio: Si se opta por dejar los lácteos, es fundamental incorporar alimentos como brócoli, almendras, legumbres o pescados como la sardina.

### No todo es lactosa: El rol de las proteínas y aditivos

Existe un grupo de pacientes que, pese a tener pruebas de lactosa negativas, siguen sufriendo molestias. La Dra. Hirsch señala que la responsable podría ser la caseína, la principal proteína de la leche, que tiene dos variantes: A1 y A2.

“Los lácteos derivados de vacas que producen la variante A1 — la más común en el mercado — se asocian a mayores molestias digestivas. En estos casos, el paciente no tiene un problema con el azúcar de la leche, sino una sensibilidad inflamatoria a su proteína”, aclara la gastroenteróloga.

Además, la especialista advierte sobre los componentes “ocultos”. “Muchos productos lácteos procesados contienen aditivos espesantes como la carragenina, goma guar o goma xatana. Estos ingredientes pueden irritar las paredes intestinales y provocar una inflamación que el paciente confunde con intolerancia a la leche”, asegura.

### ¿Qué hacer?

Es fundamental no autodiagnosticarse y consultar con un especialista para descartar otras patologías digestivas y recibir un plan de alimentación adecuado. En diversos centros de salud se pueden realizar pruebas diagnósticas, como el test de hidrógeno en aire espirado, para confirmar esta condición de manera precisa.