LITORALPRESS

Fecha: 07-07-2025
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl. : La Estrella de Chiloé
Tipo: Noticia general
Título: **Intolerante a la lactosa: 40% dice serlo, pero sin diagnóstico**

Pág. : 15
Cm2: 207,6

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

SHUTTERSTOCK

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-Agüero.

"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, también 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, quien recuerda que "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".