

Expertos explican por qué el consumo de lácteos genera crecientes malestares digestivos en la adultez

A pesar de ser promovidos por su aporte nutricional, factores como la disminución natural de la lactasa, la sensibilidad a proteínas como la caseína y el uso de aditivos industriales están detrás de la hinchazón y el dolor abdominal que afecta a gran parte de la población.

Aunque 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, tales como hinchazón, gases y dolor abdominal. Al respecto, la Dra. Sandra Hirsch, gastroenteróloga y nutrióloga de Clínica Santa María, explica que existe una razón evolutiva para este fenómeno: “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 correctamente, pasa al colon donde las bacterias la fermentan, provocando síntomas que afectan la calidad de vida de los pacientes.

El malestar suele manifestarse entre 30 mi-



nutos y dos horas después del consumo, presentando signos como distensión abdominal, ruidos intestinales, calambres o diarrea. La especialista distingue entre dos tipos de intolerancia: la genética, asociada a la pérdida natural de lactasa con la edad, y la adquirida, que surge por daños temporales tras cuadros de gastroenteritis o enfermedad celiaca no tratada. Sobre esta última, la doctora precisa que “a diferencia de la genética, estas suelen ser reversibles una vez que el intestino sane”. Para identificar el origen, se realizan evaluaciones clínicas y pruebas específicas como el test de hidrógeno espirado o biopsias.

Sin embargo, las investigaciones sugieren que no todos los problemas derivan del azúcar de la leche. Existe un grupo de pacientes con pruebas de lactosa negativas que siguen

sufriendo molestias, lo que podría deberse a la caseína, la principal proteína láctea. La Dra. Hirsch aclara que: “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”. A esto se suma la presencia de aditivos en productos procesados, como la carragenina o la goma xatana, que pueden irritar las paredes intestinales. La especialista advierte que: “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”.

Para quienes enfrentan esta condición, no siempre es necesario eliminar los lácteos por completo. Se recomienda optar por productos sin lactosa, consumir lácteos fermentados como yogur o quesos maduros que se toleran mejor, o ingerir porciones pequeñas durante el día. En caso de decidir abandonar su consumo, es fundamental incorporar otras fuentes de calcio como brócoli, almendras, legumbres o pescados como la sardina. Finalmente, los expertos enfatizan la importancia de no autodiagnosticarse y consultar a un especialista para confirmar la condición mediante pruebas precisas y recibir un plan alimenticio adecuado.