

## INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

### ¿A QUE NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS?

Las intolerancias alimentarias son un grupo de reacciones adversas a los alimentos. La causa principal es el déficit parcial o total de alguna enzima que impide metabolizar correctamente algunas de las sustancias presentes en los alimentos, la más frecuente es el déficit de lactosa.

Los síntomas mas frecuentes son hinchazon, gases, diarrea y varía en función de la cantidad ingerida e incluso a lo largo del tiempo.

El tratamiento consistirá en suprimir o limitar la ingesta del alimento en cuestión y mantener una dieta equilibrada que asegure el aporte suficiente de todos los nutrientes.

### ¿QUE TAN FRECUENTES SON LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS?

Aproximadamente un 20% de la población presenta durante su vida síntomas en relación al consumo de algún alimento.

Existe una falsa creencia entre la población de que algunos síntomas agudos son debidos a reacciones alérgicas inducidas por alimentos y en realidad es solo una intolerancia. Por eso es fundamental llevar a cabo una valoración y un diagnóstico correctos con el fin de evitar dietas de eliminación innecesarias, que pueden conllevar déficit nutricionales en los adultos.

### ¿COMO SE CLASIFICAN LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS?

- **METABÓLOCAS/ DEFICIT ENZIMATICO:** Intolerancia a la lactosa, fructosa , sacarosa, galactosa y sorbitol.
- **FARMACOLOGICAS:** serotonina, aminas vasoactivas ( histamina), metilxantinas ( cafeína, teofilina, capsaicina y alcohol )
- **INDETERMINADAS:** conservantes, nitratos- nitritos, antioxidantes, colorantes.

### ¿QUE ES LA LACTOSA?

La lactosa es un azúcar disacárido que se encuentra en la leche y otros productos lácteos, aunque también puede estar presente como aditivo formando parte de algunos alimentos preparados o como excipiente de algunos medicamentos.

Para poder ser absorbida en la mucosa intestinal, la lactosa debe disociarse en dos monosacáridos, la glucosa y la galactosa. La enzima lactasa es la responsable de esta disociación. Si esta enzima falta o no se produce en cantidad suficiente, la lactosa no se va a poder disociar y en consecuencia no se va a absorber en la mucosa intestinal. Esta circunstancia provoca que la lactosa llegue intacta al colon, donde la microbiota va a metabolizarla generando gases como hidrógeno, metano o ácido sulfhídrico, responsables de los síntomas de la intolerancia a la lactosa.

### INTOLERANCIA A LA LACTOSA

**Intolerancia a la lactosa Primaria:** Cuando la deficiencia de lactasa tiene su origen en una alteración genética.

**Intolerancia a la lactosa secundaria:** Por otras enfermedades que transitorias o no que afectan el intestino delgado como la enfermedad celiaca, el SIBO, infecciones, malnutrición, enfermedad inflamatoria intestinal, etc. En este caso la intolerancia a la lactosa remitirá en la medida en la que la mucosa intestinal vuelva a tener una actividad normalizada.

**Por otro lado:** Con la edad la enzima lactasa va disminuyendo y por eso los adultos toleran menos los lacteos

La intolerancia a la lactosa no es una condición de todo o nada. Varía de persona a persona. Y también

varían las matrices lácteas.

El consumo de leche descremada es distinto a una leche entera y al consumo de yogur que por el proceso de fermentación reduce en 25- 50 % la lactosa.

Alternativas: “ **Para no incurrir en deficiencia de calcio**”

**Planes alimentarios personalizados** con reintroducción gradual de distintas matrices lácteas.

Homólogos con bajo contenido en lactosa.

Comprimidos de enzima lactasa (B-galactosidasa).

### ¿QUE SÍNTOMAS NOS PRODUCE?

El cuadro clínico típico de la intolerancia a la lactosa puede incluir dolor abdominal de tipo cólico, distensión abdominal, flatulencia, pérdida de peso, desnutrición, retraso del crecimiento, diarrea, esteatorrea (presencia de grasas en las heces) , heces ácidas , en ocasiones, náuseas y vómito.

### INTOLERANCIA A FRUCTOSA

La fructosa es un hidrato de carbono que se ingiere primeramente como sacarosa (azúcar de mesa).

Está en frutas, vegetales, zumos, alimentos para diabéticos y algunos fármacos (especialmente, jarabes)

La intolerancia hereditaria a la fructosa (fructosemia) es un trastorno genético raro

La mayoría de las veces la INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA es dependiente de la dosis y la concentración y, además, hay grandes variaciones en la capacidad para absorber este azúcar entre distintos individuos.

Esta dieta necesita ser suplementada con vitamina C, ya que las principales fuentes se encuentran

Muy bajo (1 g)	Bajo (1-3 g)	Medio (3-5 g)	Alto (> 5 g)
Frutas: aguacate, lima, coco, chufas, albaricoque, papayas	Frutas: ciruelas, grosella roja, mandarina, naranja, melocotón, melón, nectarina, pomelo, piña, sandía	Frutas: arándanos, fresa, frambuesa, fresón, granada, guayaba, grosella, mango, kiwi, melocotón seco, membrillo, moras, plátano. Zumo de naranja, piña	Frutas: albaricoque seco, caquis, cerezas, guindas, ciruela pasa, chirimoya, dátiles, higos secos, brevas, manzana, pera, ciruela, uva
Frutos secos: almendras, avellanas, castañas, piñones, cacahuetes	Verduras: apio, brócoli, calabaza, cebollas, coles, repollo, coliflor, escarola, zanahoria, espárragos, puerros, tomate		
Verduras: alcachofas, acelga, ajo, batata, boniato, berenjena, berro, champiñón, espinacas, guisantes, habas, garbanzo, lechuga, lenteja, patata, pepino, setas, maíz, rábano, remolacha			
Farináceos: cereales y productos derivados del pan			
Lácteos: leche, leche condensada, queso, requesón			
Proteínas: huevos, carnes y pescados naturales			
Otros: margarina, achicoria, natillas, flan			Otros: jalea real, miel, mermelada, bebidas azucaradas, cereales azucarados o con miel, fruta en almíbar, chocolate, dulce de membrillo, alcohol

restringidas (se propone un suplemento de 30 mg/día)

## ¿COMO HACEMOS EL DIAGNÓSTICO?



### TEST DE HIDRÓGENO ESPIRADO

#### ¿QUÉ ES?

Consiste en la medición a tiempos diferentes del hidrógeno espirado tras la ingesta oral de un sustrato. Se administra 50 g de lactosa vía oral (cantidad equivalente a la que contiene 1 L de leche) o una ingestión de una cantidad controlada del azúcar, dependiendo de que busquemos diagnosticar.

#### INDICACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE TEST DE HIDRÓGENO ESPIRADO

1. Sospecha de intolerancia de hidratos de carbono: Lactosa- Fructosa- Sorbitol- Xilosa
2. Medición del tiempo de tránsito orocecal: Lactulosa
3. Sobrecrecimiento bacteriano: Glucosa

#### ¿COMO HACEMOS EL TRATAMIENTO?

El tratamiento se basa en la DIETA, que siempre debe estar a cargo de una licenciada en Nutrición para que sea una dieta personalizada, equilibrada y nutritiva