Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Intolerancia a la lactosa y alergias alimentarias

¿Qué es intolerancia alimentaria?

La intolerancia a un alimento se caracteriza por la incapacidad para digerirlo y metabolizarlo.

¿Qué hay que saber sobre la intolerancia a alimentos?

- No existe riesgo de contagio.
- Los riesgos los tienen los enfermos.
- No interviene el mecanismo inmunológico.
- El componente extraño no llega al torrente sanguíneo ya que no ha podido ser absorbido.
- Las intolerancias más comunes son:
  - A la lactosa.
  - Al gluten (ver tema sobre enfermedad celíaca).

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

- La lactosa es un hidrato de carbono que se encuentra en la leche (azúcar de la leche).
- Para digerir la lactosa, el intestino delgado presenta en sus paredes una enzima, la lactasa.
- Las personas que no tienen este enzima son las que presentan intolerancia a la lactosa.

¿Qué hay que saber sobre la intolerancia a la lactosa?

La lactosa, al no ser absorbida, permanece en el intestino grueso, donde las bacterias del colon la fermentan y causan los gases típicos de la intolerancia.

La lactosa en el intestino grueso provoca la salida de agua al mismo y como consecuencia la aparición de la diarrea.

En esta intolerancia puede haber distintos grados de afectación. Hay muchas personas que pueden tolerar pequeñas cantidades de lactosa. No toleran leche pero sí yogures o quesos muy curados, que tienen menos cantidad de lactosa.

¿Qué síntomas causa la intolerancia a la lactosa?

Náuseas, retortijones, hinchazón del vientre, gases, diarrea de olor fétido.

Pasado un periodo de tiempo de entre 30 minutos y dos horas, después de comer o beber alimentos con lactosa,

las molestias suelen aliviarse.

¿Cómo hay que actuar para evitar los síntomas?

- No dar alimentos que contengan lactosa.
- Prestar atención a las etiquetas.
- Contienen lactosa: leche, crema de leche, leche en polvo, evaporada o condensada, yogur, queso, helados, sorbetes, batidos, natillas, postres lácteos, chocolate con leche, alimentos fritos con mantequilla, bollería que contenga leche o derivados de la leche.
- No contienen lactosa:
  - Leche de soja, leche de arroz, leche de almendra en polvo o líquida.
  - Todas las carnes, vegetales y frutas naturales. También la pasta, el arroz, la cebada y las legumbres secas.
  - Golosinas duras, chicle, regaliz y otras golosinas que no contienen chocolate.
  - Bebidas gaseosas, café y té.

¿Qué es una alergia alimentaria?

La alergia o hipersensibilidad alimentaria es la reacción adversa que presenta un individuo tras la ingestión, contacto o inhalación de un alimento, con una causa inmunológica comprobada.

¿Qué hay que saber de la alergia alimentaria?

- No es una enfermedad contagiosa. El riesgo es para el que la padece.
- Es una respuesta exagerada de nuestro sistema inmunológico que se produce cuando nuestro cuerpo entra en contacto con un alimento.
- La reacción no depende de la cantidad de alimento. Una mínima cantidad de alimento puede producir una reacción muy grave, o mucha cantidad poca reacción.
- La reacción aparece al poco tiempo del contacto.
- Sucede cuando el sistema inmune no funciona bien y produce anticuerpos para “defenderse” y “acabar” con ese supuesto agresor.
- Se entiende por alérgeno aquella sustancia que puede provocar una reacción alérgica. El sistema inmunitario las reconoce como “extrañas” o “peligrosas”.
- Se suelen manifestar en los primeros años de vida. A estas edades son más frecuentes y muchas veces, con los años, algunas desaparecen.

¿Cómo hay que actuar para prevenir reacciones alérgicas a alimentos?

- Evitar el alimento, leer con atención las etiquetas.
- Los principales alimentos más frecuentemente involucrados en las reacciones alérgicas son:
  - Leche de vaca.
  - Huevo.
  - Pescado.
  - Marisco.
  - Leguminosas: lentejas, guisantes, soja, garbanzos, alubias, habas.

- Cereales.
- Frutas frescas (fresas, melocotón, albaricoques...).
- Frutos secos.

Síntomas habituales:
• Digestivos: vómitos con o sin diarrea, dolor abdominal tipo cólico.
• Cutáneos: picor, dermatitis atópica, hinchazón de labios, boca, lengua, cara y/o garganta, urticaria, enrojecimiento de la piel o eczema.
• Respiratorios: moqueo o congestión nasal, estornudos, tos, asma o disnea (dificultad para respirar).
• Anafilaxia: reacción generalizada que afecta a todo el organismo y que requiere actuación inmediata. El choque anafiláctico supone gravedad extrema por el riesgo de parada cardiorrespiratoria. Afortunadamente es la forma más infrecuente (ver el tema "Qué es una anafilaxia y cómo actuar").

Recomendaciones en el caso de niños con alergia alimentaria

- Si existe la sospecha de que se pueda padecer alergia hacia algún alimento, se recomienda dejar de tomar ese alimento y acudir al médico para que haga las pruebas necesarias y realice el diagnóstico.
- Se sabe que tiene un componente hereditario. La lactancia materna y retrasar la introducción en la dieta de alimentos como huevos, pescado o frutos secos reduce el riesgo de sufrir estas alergias.
- Los padres deben informar siempre, y de la forma más detallada posible, en el colegio de las necesidades dietéticas de su hijo. A veces por miedo al posible rechazo que pueda sufrir el niño o incluso por desconocimiento, no lo hacen. Por este motivo, es recomendable que el propio educador pregunte expresamente acerca de este tema.
- El colegio tendrá que acordar con los padres ciertos aspectos importantes como dónde estará la medicación y cómo se debe actuar en caso de reacción (si se le debe dar algún medicamento y la administración o no de *adrenalina*, etc.) (ver el tema "Qué es una anafilaxia y cómo actuar").
- Los niños con diagnostico anterior de shock anafiláctico o reacción grave, deberían llevar un inyectable con adrenalina al centro, si así se lo ha prescrito su médico.
- Esta medicación estará siempre en el botiquín para que, si vuelve a producirse un nuevo shock, se pueda actuar rápidamente inyectándole la adrenalina por la gravedad que conlleva, y llevarlo acto seguido a urgencias. También se avisará a sus padres.
- Por otra parte, no solo el profesor sino todo el personal del centro debe estar informado de que hay un niño que padece este tipo de alergia e intentar que le conozcan por si deben socorrerle en un momento determinado.
- Las situaciones de mayor riesgo para los niños alérgicos a alimentos son: el comedor escolar, el desayuno, las excursiones, los campamentos, los cumpleaños, celebraciones, talleres de cocina, manualidades y actividades extraescolares.
- Atención a los alimentos a los que el niño puede acceder. Evitar que tome o toque cualquier cosa que no le esté permitida. No insistir al niño para que tome un alimento que rechaza aunque sepamos que puede tomarlo.
- Cuidado con los intercambios de comida, platos, vasos o cubiertos que puedan hacer los niños con sus compañeros. Evitar contaminar la comida del alérgico con otros alimentos.
- Atención a las prácticas de manipulación y cocinado de los alimentos en las cocinas de las escuelas infantiles, colegios, campamentos, en casa, etc., pues se puede producir una contaminación, por ejemplo, solo con coger con el mismo tenedor un alimento no permitido y otro permitido.
- Planificar todas estas situaciones con anterioridad permitirá a los alérgicos, sin exponerles a ningún riesgo, a participar en las mismas actividades que sus compañeros.

Recursos

- Guía informativa: alergia a alimentos y/o al látex en los centros educativos. Escolarización segura (*Ministerio de Educación. Gobierno de España*)
- Alergia a alimentos (Familia y Salud)

Fuente: **Intolerancia a la lactosa y alergias alimentarias** (descarga pdf del capítulo) En: *GUÍA DE AYUDA PARA CENTROS DOCENTES. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares.* Grupo de Educación para la Salud de la AEPap, actualizada en 2023.

Presentación powerpoint en formato pdf

Más información en Familia y Salud

- Intolerancia a la lactosa
- Las leches sin lactosa para lactantes, ¿por qué y cuándo se deben usar?
- Vivir con alergia a alimentos: tratamiento y recomendaciones
- Alergia alimentaria: comer fuera de casa

Fecha de publicación: 21-08-2019

Última fecha de actualización: 28-10-2023

Autor/es:

- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

CC BY NC ND