

La tolerancia adulta a la lactosa depende del intestino

"He oído que tomar leche después de la edad de crecimiento no es bueno. ¿Es esto cierto?"

JORGE LAIDÓN (MADRID)

Desde el punto de vista nutricional, la leche es un cóctel de nutrientes totalmente equilibrado en su contenido, es decir, tiene toda la cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales que necesita un ser vivo para crecer y desarrollarse sin añadir ningún otro alimento. El organismo humano, para poder transformar la leche en un nutriente absorbible para nuestro intestino, precisa de unas herramientas bioquímicas muy concretas que son las enzimas, que permiten digerir la lactosa o lo que es lo mismo, el azúcar de la leche. No todo el mundo dispone de la cantidad adecuada de esta enzima y por eso son tan habituales las personas con mala tolerancia a la leche. Cuando ya no tiene lugar un crecimiento como en la infancia, las células intestinales dejan de producir, en cantidad, esta enzima. Por eso, existen muchos casos en los que la leche se tolera en pequeñas dosis. Esto invita a muchas personas a guiarse por la intuición y evitar los lácteos. La recomendación es mejor comprobar que realmente la leche es la causante de los problemas (para no desterrarla de la dieta sin una base real) y, sobre todo, para que el intestino no deje de producir, aunque sea en pequeña cantidad, las enzimas que digieren su azúcar.



RESPUESTA DE
LAURA PIRE
DIRECTORA DEL
CENTRO DE
NUTRICIÓN
AVANZADA