

## Si se tolera bien, la lactosa no es perjudicial

Tengo colon irritable y he oído que la lactosa no es recomendable. ¿Todos los derivados de la lactosa son perjudiciales?

JOSÉ MARÍA ZUAZUA (MADRID)

El síndrome de colon irritable es un conjunto de síntomas molestos que van desde las diarreas constantes hasta la preocupación por encontrar un cuarto de baño que reúna las condiciones adecuadas cuando se sale de casa. Hay que diferenciar este problema de la intolerancia a la lactosa propiamente dicha. La lactosa, que es el azúcar de la leche, precisa de unas enzimas muy concretas para digerirse. Y, según nos hacemos adultos, vamos perdiendo la capacidad de tolerarla en cantidades abundantes. Se debe evitar la ingesta de lactosa, que encontramos, sobre todo, en la leche desnatada (pero no hay que confundir esto con una intolerancia a la misma, que debe ser diagnosticada por un equipo médico). Se puede tomar yogur (uno al día) y queso en cantidades discretas (50 g. al día). Con estas raciones, si no da ninguna molestia, se puede seguir tomando lácteos con un buen control de la lactosa. Además, si se tiene un intestino delicado, sin llegar a estar enfermo, no habría que someterlo a raciones abundantes de elementos que provoquen irritación, gases o molestias en general: las fibras, las legumbres y ciertas verduras como las espinacas no son recomendables.



RESPUESTA DE  
LAURA PIRE  
NUTRICIONISTA DEL  
CENTRO DE  
NUTRICIÓN  
AVANZADA (GIJÓN)