



General | | Actualitzat el 30/11/2020 a les 07:50

Com podem detectar si una criatura és intolerant a la lactosa?

Parlem amb la doctora Paula Crespo, presidenta del Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de la comunitat valenciana, sobre la intolerància més freqüent en nens i nenes

[inicentrareport] Es calcula que més del 70% de la població té problemes per dirigir la lactosa, tot i això segons l'Agència Europea de Seguretat Alimentària les persones diagnosticades serien només el 34% (dades de l'estat espanyol).

En criatures pot resultar complicat detectar-ho. Aquesta intolerància, però, no s'ha de confondre amb l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca, també freqüent en criatures, sobretot de forma transitòria en els primers anys de vida.

La **Dra. Paula Crespo**, presidenta del Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de la comunitat valenciana, i experta en **intoleràncies alimentàries**, ens contesta els principals dubtes que mares i pares podem tenir sobre aquesta intolerància.

[GotaVerdaPle] **Què és la lactosa i què és la intolerància a la lactosa?**

[nointext]

[GotaVerdaBuit] La lactosa és un disacàrid format per una molècula de glucosa i una altra de galactosa i es coneix amb el nom del "sucre de la llet".

Als nostres intestins ens hem d'imaginar que tenim com una mena de raspall de dents, amb uns pelets, i a través d'aquests pelets s'absorbeix la lactosa. Quan aquests pelets s'han tallat o s'han destruït per alguna patologia, per prendre antibiòtics... pot passar que no s'absorbeixi la lactosa com és degut.

[intext1]

[GotaVerdaPle] **Quina simptomatologia té?**

[GotaVerdaBuit] Principalment simptomatologia digestiva, sensació de tenir la panxa pesada, diarrees aquoses...

És important distingir entre dos tipus d'intolerància a la lactosa. La primària, que seria per un dèficit d'un gen, aquesta seria de naixement, i això comportarà haver de fer una dieta sense lactosa de per vida.

Després hi ha la secundària, normalment per un tema intestinal (es destrueixen les vellositats intestinals i en aquesta etapa no es tolera la lactosa, però després es pot recuperar).

A la infància hi sol haver el que s'anomena intolerància a la lactosa transitòria, és a dir, al cap d'un temps desapareix i es torna a tolerar.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **Com es diagnostica?**

[GotaVerdaBuit] Bàsicament per la clínica. També es pot fer el test de sobrecàrrega, en criatures majors de 6 anys i també hi ha l'opció de fer el test d'hidrogen aspirat.

Aquells bebès que es creu que no toleren la lactosa se'ls pot fer un PH en femta per tal de saber si hi ha o no intolerància. Això sí, sense haver-los retirat la lactosa per no donar fals negatiu.



[GotaVerdaPle] **Hi ha algun aliment substitutiu per aquells nens i nenes els quals ja se'ls ha diagnosticat?**

[GotaVerdaBuit] Hi ha l'opció de donar llets vegetals en edats indicades, s'ha d'anar amb compte amb la llet de soja perquè pot interferir en l'absorció de calci, per tant avena o altres begudes d'origen vegetal.

Es poden donar també altres fonts de calci. Si la beguda vegetal és molt rica en sucres no hi cap benefici. Per tant es tracta de cobrir aquesta manca de calci. Hi ha molts aliments rics en calci, però el benefici del calci de la llet és que s'absorbeix molt de pressa.

Assessores de LactApp recorden si la criatura és lactant que no és necessari retirar el consum de llet de la mare atès que la mateixa llet materna en conté i, per tant, no hi ha cap benefici en fer-ho.

[GotaVerdaPle] **Per què és especialment important que les criatures prenguin calci?**

[GotaVerdaBuit] No només les criatures. Prenem en general menys calci del que ens cal. Les èpoques en les quals necessitem més calci és fins als 6, 7 anys, l'adolescència, durant un embaràs i en l'edat adulta per prevenir l'osteoporosi.

[GotaVerdaPle] **És bo retirar la llet d'un/a nen/a quan hi ha problemes gastrointestinals?**

[GotaVerdaBuit] Sense diagnosticar no. El principal problema és que si es retira sense un diagnòstic mèdic i es millora estaríem falsejant el resultat perquè realment no l'estarem consumint.

A més el nostre cos s'acostuma. Si estem un temps sense consumir lactosa, el nostre cos no produeix lactasa, que és el que ajuda a l'absorció de la lactosa, i quan tornem a consumir lactosa deixa de posar-se bé.

[GotaVerdaPle] **Per què hi ha criatures que toleren el formatge o iogurts i en canvi tenen mals de panxa amb la llet?**

[GotaVerdaBuit] Pel contingut en lactosa. No és que sigui més difícil de digerir, sinó que el contingut en lactosa és menor. Aquelles criatures que tenen intolerància a la lactosa que no és severa i hi ha un nivell de tolerància menor és més fàcil de tolerar.

[GotaVerdaPle] **Com es pot reparar la microbiota?**

[GotaVerdaBuit] Si hi ha una intolerància secundària si es reparen les bellositats intestinals, ja es pot tornar a tolerar. Una dieta rica en fibra és important per recuperar la flora intestinal. Depenent de quins casos es pot recomanar un probiòtic, però és bo saber que no tots valen pel mateix. Hi ha probiòtics específics per quan s'han pres antibiòtics, d'altres per quan hi ha hagut un virus intestinal... en aquest cas el/la pediatra haurà de dir-te quin és l'adequat en cada cas.

[ficontrareport]