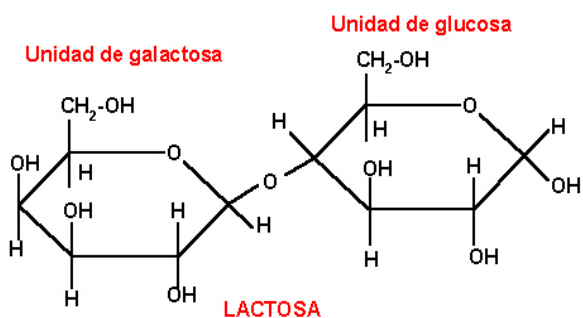


LACTOSA

La llet procedent de vaca, i en menor quantitat d'ovella o cabra, han estat consumides per la població des de fa milers d'anys. Entre els seus components hi trobem la **lactosa**, un sucre format per dos sucres simples units entre ells, glucosa i galactosa. La lactosa no es pot absorbir directament, sinó que primer s'ha de trencar a l'intestí a través de l'enzim lactasa.



En general, l'activitat d'aquest enzim és màxima quan som nadons, i a partir del deslletament comença a disminuir la seva activitat, apareixent una hipolactasia (deficiència de lactasa) a l'edat adulta.

Però hi ha que diferenciar entre 3 tipus de deficiències de lactasa:

1. **Primària Congènita**: es molt rara i es deu a un error del metabolisme. L'enzim està absent des del naixement i roman així al llarg de la vida.
2. **Primària Adquirida (o de començament tardà o hipolactasia)**: És la forma més comú i es presenta entre els 2 i els 20 anys. L'època d'inici de la disminució dels nivells de lactasa està genèticament determinada.
3. **Secundària**: resulta de malalties que alteren la mucosa intestinal on prèviament hi havia una activitat normal de la lactasa (malaltia celíaca, gastroenteritis infecciosa, antibiòtics, malnutrició ...).

Un apunt important! No és el mateix intolerància que al·lèrgia. En els casos anteriors parlàvem d'intolerància a la lactosa, on els símptomes són majorment digestius (gasos, distensió abdominal, eructes, nàusees, vòmits, diarrees, etc.). En canvi, l'al·lèrgia a la llet (a la proteïna de la llet, no a la lactosa!) provoca una resposta immunitària amb símptomes cutanis o respiratoris i són més immediats.



La intolerància a la lactosa es diagnostica a través d'un test d'hidrogen/metà d'aire espirat després de consumir 25 - 50 grams de lactosa en pols diluïda en aigua, i aquesta prova sol durar diverses hores. En canvi, l'al·lèrgia es confirma a través d'un anàlisi de sang (mirant anticossos IgE) o un prick test (en pell).

A Espanya hi ha dades que suggereixen una incidència de hipolactasia del voltant del 35 - 50% de la població adulta sana. Aquestes xifres la situarien a la zona de prevalença mitjana, similar a altres països mediterranis, i per sobre d'altres països del nord d'Europa amb prevalença del 0 - 10%. Aquestes àmplies diferències es deuen a factors racials i genètics.

Pel que fa a la dieta, la reducció de la ingesta de lactosa és clau per al tractament de la intolerància a la lactosa. Però reducció no ha de ser sinònim d'eliminació en molts casos, ja que habitualment persisteix cert grau de tolerància. Així doncs, la quantitat tolerada per cada persona és variable, i les recomanacions dietètiques s'han d'ajustar a les necessitats i la tolerància de cada individu.

S'ha vist que la majoria de les persones amb malabsorció de lactosa poden tolerar la ingesta de fins 7 g per ració sense símptomes. Això és rellevant, ja que els lactis són una font molt important de calci i vitamina D. Dividir-los en petites racions durant el dia pot maximitzar la quantitat de lactosa tolerada i assegurar una bona aportació d'aquests dos elements. A més, el iogurt i els formatges madurs o fermentats, en tenir menor quantitat de lactosa, solen ser ben tolerats per les persones amb hipolactasia.



Així doncs, únicament les persones amb un grau elevat d'intolerància a la lactosa haurien de fer una dieta estricta sense lactosa. Actualment s'ha produït un "boom" dels productes sense lactosa i en tots els supermercats es poden trobar, ocasionant que moltes persones amb adequada capacitat per digerir la lactosa optin per aquest tipus de productes. Això no és recomanable, ja que el que es provoca és que les persones sense problemes previs per digerir aquest sucre acabin desenvolupant intolerància perquè el seu cos deixa de fabricar lactasa, l'enzim necessari per digerir la lactosa.

Finalment, comentar que el calci present en els productes lactis és molt més biodisponible (aprofitable) que en altres aliments. Encara que hi ha aliments no lactis rics en calci, com ara els espinacs, la biodisponibilitat d'aquest calci és molt menor, i per equiparar-la amb la quantitat de calci absorbible d'un got de llet, hauríem de menjar més de 8 plats d'espinacs!