

# EXISTEN PERSONAS QUE TIENEN INCONVENIENTES CUANDO CONSUMEN LECHE DE VACA. ¿ALÉRGICO O INTOLERANTE?

MSc. Lic. Josefina Marcenaro\*. 2012. Producir XXI, Bs. As., 20(245):18-20.

\*Nutricionista.

[jmarcenaro@hotmail.com](mailto:jmarcenaro@hotmail.com)

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Leche y derivados](#)

## INTRODUCCIÓN

Muchas veces suele confundirse la intolerancia a la lactosa con la alergia a las proteínas de la leche de vaca. Nada tiene que ver una cosa con la otra.

## QUE COMPONENTES TIENE LA LECHE

La leche de vaca está compuesta en un 87-88% de agua y un 12-13% de sólidos. Estos últimos se dividen en grasa, proteína, lactosa (o azúcar de la leche) y en menor cantidad vitaminas y minerales.

Si bien ya todos conocemos los beneficios que trae el consumo de leche y sus derivados en todas las etapas de nuestra vida, es importante aclarar que existen malestares en algunas personas cuando beben leche en forma líquida. Los inconvenientes que puede traer el consumo de leche están asociados a la intolerancia a la lactosa o bien a la alergia a la proteína de la leche de vaca.

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Cuando alguien sufre de intolerancia a la lactosa, significa que su aparato digestivo produce una insuficiente cantidad de lactasa, que es la enzima que se ocupa de descomponer la lactosa o el azúcar de la leche desdoblándola en glucosa y galactosa, que luego son de fácil digestión. Cuando esto ocurre la lactosa "pasa de largo" y termina por fermentarse en el intestino delgado, provocando en muchos casos síntomas tales como náuseas, calambres, hinchazón de abdomen, gases y diarrea.

La incidencia de este mal es de entre 5 al 20% de la población de raza blanca, entre 50 y 90% de individuos de raza negra y alrededor del 95% de los orientales, haciendo entonces que en poblaciones de las razas con intolerancia sea menor el consumo de leche fluida.

Es el tipo más frecuente de mala absorción de hidratos de carbono.

Puede ser de tipo primaria, es decir, genéticamente determinada (reducción programada de lactasa intestinal, posterior a la niñez temprana) o secundaria, adquirida por lesión o desbalance metabólico, los cuales producen una capacidad reducida de hidrólisis de lactosa (como por ejemplo, desnutrición, diarrea, parásitos, enfermedad celíaca, enfermedades intestinales, los cuales pueden ser algunos de los causantes de esta patología).

Cuando una persona es intolerante no tiene que sacar los lácteos de su alimentación sino que debería consumir leche reducida en lactosa. La misma es de fácil digestión y no le dará las molestias de la leche común. Normalmente los quesos y yogures son bien tolerados. Igualmente esto siempre depende de cada persona y debe ser consultado con su médico o nutricionista.

## ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

Cuando una persona es alérgica a las proteínas de la leche de vaca, al ingerir leche o un alimento que contiene productos lácteos, el sistema inmune del cuerpo percibe de forma errónea las proteínas de la leche como "invasores" y trata de combatirlos. Esto hace que se provoque una reacción alérgica que implica la liberación de sustancias químicas llamadas histaminas de algunas de las células del cuerpo y la producción de inmunoglobulina E (IgE), que es un anticuerpo que combate las proteínas.

Los síntomas de alergia a la leche se presentan en cuestión de minutos (alergia de aparición rápida) o varias horas después de ingerir lácteos. Éstos pueden incluir: goteo nasal, urticaria (ronchas que causan picazón), inflamación facial, problemas respiratorios, irritabilidad, vómitos, diarrea y erupción descamativa con picazón.

La alergia a la leche es en general de baja incidencia. Normalmente hasta un 7% de los bebés y niños presentan este problema pero la mayoría de ellos lo supera durante los primeros 6 años de vida.

La alergia a la leche que se produce en forma rápida puede ser diagnosticada mediante un análisis de sangre o una prueba cutánea que detecta los anticuerpos IgE que combaten las proteínas lácteas.

Para evitar esta alergia es necesario que la persona afectada evite consumir cualquier alimento que contenga leche o productos lácteos.

### **EN SÍNTESIS**

Muchas veces las personas confunden la alergia a la leche con la intolerancia a la lactosa porque ambas afecciones poseen síntomas similares, pero debemos afirmar que estas dos enfermedades no tienen relación alguna. La diferencia reside en que la alergia a la leche es un problema del sistema inmune, mientras que la intolerancia a la lactosa afecta al aparato digestivo.

Volver a: [Leche y derivados](#)