

NACERLATINOAMERICANO

<http://www.nacerlatinoamericano.org>

<http://www.nacerlatinoamericano.com>

*Melvin B. Heyman, MD, MPH for the Committee on Nutrition. American Academy of Pediatrics. . Lactose intolerance in infants, children and adolescents. Pediatrics Volume 118, number 3, September 2006. **GUIA – Aviso 948.***

INTOLERANCIA de LACTOSA en NIÑOS y ADOLESCENTES

La intolerancia a la lactosa es un síndrome caracterizado con diarrea, flatulencia, náuseas que aparece luego de la ingestión de alimentos con lactosa. Su sintomatología depende del grado de esa deficiencia. La mala absorción de la lactosa es el principal problema causante de esta intolerancia.

En general, esta deficiencia no amenaza la vida pero se traduce en disminución del discomfort, dificultades de atención en los escolares, desgano para las actividades deportivas y en el trabajo, lo que da lugar a problemas personales, familiares y sociales. Diferentes grupos étnicos de África y Asia tienen mayor frecuencia de individuos con intolerancia a la lactosa que puede llegar al 75%. Entre los hispanicos pueden llegar a más del 50%.

Esta guía de atención realiza una completa y actualizada revisión y comentarios de esta deficiencia, cuyas conclusiones resumimos a continuación:

- 1) Son comunes los dolores abdominales en niños y adolescentes.
- 2) En general, la deficiencia primaria de lactasa se manifiesta alrededor de los 2 ó 3 años de edad que es cuando la mala absorción comienza a manifestarse.
- 3) Su evaluación se puede alcanzar con relativa facilidad, eliminando la lactosa de la dieta, analizando el pH de la materia fecal en caso de diarrea acuosa, test del hidrógeno en el aliento o realizando una biopsia intestinal.
- 4) Dietas libres de lactosa es el tratamiento ideal, pero deben adicionarse alimentos ricos en calcio o suplementación del mismo.
- 5) Pero, considerando que la deficiencia de lactosa es parcial, el tratamiento puede consistir no en la total eliminación de los alimentos que contienen lactosa debido a que se puede suplementar con lactasa o ingerir alimentos digeridos parcialmente como el yogourt, quesos, productos que contienen bacilos acidófilos y leches pre-tratadas con baja concentración de lactosa. Esto es importante al punto tal, que los productos lácteos son fuente de calcio y otros nutrientes esenciales para el crecimiento en niños.