

Intolerância a Lactose

O que é?

É a incapacidade de digerir a **lactose**, ingrediente característico do leite animal ou derivados. É provocada pela deficiência de lactase (enzima que faz a digestão da lactose). Vale ressaltar que intolerância é diferente de alergia e sensibilidade ao leite.

Como se desenvolve?

Na superfície mucosa do intestino delgado há células que produzem, estocam e liberam uma enzima digestiva chamada **lactase**, responsável pela digestão da lactose. Quando esta é mal absorvida passa a ser fermentada pela flora intestinal, produzindo gás e ácidos orgânicos, o que resulta em diarreia osmótica, com grande perda intestinal dos líquidos orgânicos.

Existem pessoas que nascem sem a capacidade de produzir lactase e, enquanto bebês, sequer podem ser amamentados.

No entanto não é apenas em bebês que poderá ser diagnosticada. A concentração da lactase nas células intestinais é farta ao nascermos e vai decrescendo com a idade, por isso, em qualquer época da vida, pode aparecer esta incapacidade de produção ou uma inibição temporária, por exemplo, na seqüência de uma toxinfecção alimentar que trouxe dano à mucosa intestinal. Igualmente, a dificuldade pode advir de lesões intestinais crônicas como nas doenças de Crohn e de Whipple, doença celíaca, giardíase, AIDS, desnutrição e também pelas retiradas cirúrgicas de longos trechos do intestino (síndrome do intestino curto).

É uma alteração comum?

Segundo as estimativas levantadas, a deficiência de lactase ocorreria em 58 milhões de brasileiros adultos (maiores de 15 anos).

Nos EUA, um a cada quatro ou cinco adultos pode sofrer de algum grau de intolerância ao leite. Os descendentes brancos de europeus têm uma incidência menor de 25%, enquanto que na população de origem asiática o problema alcança 90%. Nos afro-americanos, nos índios e nos judeus, bem como nos mexicanos, a intolerância à lactose alcança níveis maiores que 50% dos indivíduos.

O que se sente?

Em consequência da falta da enzima lactase, essas pessoas perdem a capacidade de digerir e absorver o açúcar do leite (lactose), podendo apresentar sintomas digestivos após a ingestão do leite.

Os pacientes percebem aumento de ruídos abdominais, notam que a barriga fica inchada e que eliminam mais gases. Quando a dose de leite ou derivados é maior surge diarreia líquida, acompanhada de cólicas. A queixa de ardência anal e assadura são porque a acidez fecal passa a ser intensa.

Como se faz o diagnóstico?

Além das queixas comuns ao caso, o Teste de Tolerância à Lactose é o mais usado atualmente (exame sanguíneo).

Como se trata e como se previne?

Uma vez caracterizado o diagnóstico, pode se prevenir novos sintomas não usando leite e laticínios. Usando-os, a prevenção é mediante a tomada de fermento sintético prévia a qualquer ingestão de lactose. Cabe salientar que vários medicamentos contêm lactose no excipiente, ou seja, no pó ou no líquido necessário para poder conter a substância básica, sendo assim, fique atento aos medicamentos industrializados ou manipulados.

Se eu tiver a Intolerância a Lactose, qual é a alimentação alternativa?

Como alternativa, substitua o leite por leite com baixo teor de lactose, em que a lactose tenha sido previamente hidrolisada pela lactase. Outra alternativa seria substituir o leite por queijos, que possuem pouca lactose (menos do que 0,2%) e apresentam o mesmo valor nutritivo em proteínas e gorduras. Além disso, o “leite de soja” não possui lactose em sua composição. Porém, se optar pelos produtos a base de soja, cuidado com a falta de cálcio no organismo, uma vez que a soja não contém esse mineral. Uma solução é aumentar o consumo de vegetais de cor verde-escura.