



# Cuál es la diferencia entre ser alérgico a la proteína de leche de vaca y ser intolerante a la lactosa

ARTÍCULO

JUN 21, 2021

3 MIN

La confusión entre ambos términos es frecuente, sin embargo, si bien comparten algunos síntomas, son dos afecciones que producen en el organismo efectos totalmente diferentes.

La leche dentro de su composición, además de grasas, vitaminas y minerales, tiene proteínas y carbohidratos (azúcares). El principal azúcar de la leche es la lactosa.

Cuando se habla de alergia se refiere a una reacción excesiva del sistema de defensas de nuestro organismo (sistema inmunológico) frente a las proteínas de la leche. Y la intolerancia, se refiere a la incapacidad del intestino para digerir la lactosa (el azúcar de la leche) porque hay una disminución de la enzima que la desdobla. La enzima encargada de desdoblar la lactosa se llama lactasa y se encuentra en las células del intestino.

Por tanto, no es correcto hablar de alergia a la lactosa.

Los términos correctos son intolerancia a la lactosa y alergia a la proteína de leche de vaca.

### **Alergia a la proteína de leche de vaca.**

Afecta mayoritariamente a niños de entre 0 y 5 años de edad y la solución para evitar este problema es eliminar el consumo de la proteína de leche de vaca.

La alergia a la proteína de la leche de vaca produce reacciones del sistema inmunológico que se pueden manifestar en diferentes órganos, por ejemplo, en vías respiratorias (goteos nasales, estornudos, tos, asma), en la piel (picazón, sarpullidos), en el sistema digestivo (cólico, diarrea, hinchazón, vómitos, desnutrición o poco aumento de peso). Estos síntomas pueden expresarse de forma leve o severa. Su expresión severa, la anafilaxis (reacción que involucra a muchos órganos), puede tener consecuencias fatales. Para realizar un diagnóstico preciso debes acudir al médico, quien determinará el tratamiento específico que tu hijo necesita. Estos niños requieren de una alimentación sin proteína de leche de vaca, si está amamantándose, la madre podrá continuar la lactancia materna siempre y cuando la madre realice una dieta restrictiva de proteína de leche de vaca. Si no se está alimentando con leche materna, existen fórmulas especiales para el tratamiento de la alergia a proteína de leche de vaca.

### **Intolerancia a la lactosa.**

Es la incapacidad del intestino para digerir la lactosa porque existe una carencia o disminución insuficiente de la enzima lactasa en el intestino delgado. En este caso el sistema inmunológico no está involucrado. Esta disminución de la enzima se produce de manera congénita (es rara), como complicación de una diarrea o porque hay una disminución programada de la lactasa a medida que el niño va creciendo.

La intolerancia a la lactosa también tiene diferentes grados en función de la cantidad de lactasa presente en el intestino delgado y los signos o síntomas característicos de esta dolencia son diversos, diarreas que se producen durante todo el día, vómitos, acumulación de gases en el intestino que producen hinchazón abdominal, flatulencias, dolores de estómago e irritación anal.

Para realizar un diagnóstico preciso debes acudir al médico, quien determinará el tratamiento específico que tu hij@ necesita. Estos niños requieren reemplazar los alimentos lácteos que tienen lactosa por alimentos lácteos deslactosados o con bajo contenido de lactosa. No es conveniente suspender los lácteos porque tu hij@ puede presentar deficiencias nutricionales y/o alteraciones en su crecimiento.

