



## Has notat que, últimament, el teu tallat matinal et fa córrer al lavabo? Potser ets intolerant a la lactosa i encara no ho sabbies.

# adilac

Asociación de intolerantes a la lactosa **España**

### **Oriol Sans i Farell**

President ADILAC (Asociació d'intolerants a la lactosa)

### *Què és la lactosa i la lactasa?*

Per entendre què és la intolerància a la lactosa, primer hem d'explicar que és la lactosa i la lactasa. La lactosa és un sucre (disacàrid) que trobem a totes les llets dels mamífers: vaca, cabra, ovella i en la llet humana. La lactasa és un enzim que es produeix a l'intestí prim i que és necessari per desdoblar la lactosa en els seus sucres més senzills o sacàrids (glucosa i galactosa), que en la seva forma senzilla poden ser absorbits pel nostre organisme.

### *Què es la intolerància a la lactosa?*

La intolerància a la lactosa significa que no hi ha suficient quantitat de l'enzim (lactasa) a l'intestí prim per trencar la lactosa o sucre de la llet consumida. En mancar aquest enzim, la lactosa digerida parcialment o mal digerida passarà a l'intestí gruixut i provocarà els seus molestos símptomes: inflor de panxa, gasos, diarrea, dolors de

panxa, entre d'altres.

### *Ens afecta a tots igual?*

La sensibilitat a la lactosa varia àmpliament. Algunes persones noten el seus efectes de forma immediata després del consum de petites quantitats, mentre que altres tenen un nivell de sensibilitat més alt i en aquests casos es fa més difícil associar la relació causa-efecte entre la ingestió d'algun producte amb lactosa i els símptomes derivats de la seva intolerància. Es fa més difícil detectar-ho.

### *On la trobem?*

En llets, formatges, mantegues, cremes de llet, gelats, purés, sopes, flams, reposteria, pastissos, batuts, cremes, nata, embotits, ...i el que és més important, sovint és un ingredient amagat en molts productes alimentaris i en la composició d'alguns productes farmacèutics.

### *Quan es desenvolupa?*

La intolerància a la lactosa no és perillosa i és bastant comuna entre els adults, ja que en una gran majoria presenten algun grau d'intolerància per petit que sigui. Hi ha qui no tolera o no li senta bé el tallat del matí, però en canvi gaudeix dels formatges i iogurts sense cap problema o símptoma?

### *I la gent gran?*

És una de les poblacions

amb el risc més alt de patir aquesta intolerància, donat que es tracta d'una malaltia progressiva. Totes les persones anem perdent aquest enzim al llarg de la nostra vida, uns més ràpidament que altres. Així hi haurà persones que amb 60 anys començaran a notar que determinats menjars que fins aquell moment li sentaven bé, li comencen a donar molèsties, i en canvi altres arribaran als 100 anys sense notar res ni estar afectats per aquesta intolerància.

### *Com es cura?*

Quan és de caràcter primari o genètic, que és el cas de la intolerància adulta, no existeix curació possible perquè la persona no pot recuperar l'enzim que, tot el contrari, anirà perdent de forma progressiva amb el pas del temps. L'única curació possible és l'eliminació de la dieta dels productes làctics i d'aquells que continguin lactosa en la seva composició.

### *Per què és important detectar-la i tractar-la ràpidament?*

La lactasa és un dels enzims més delicats i vulnerables. Si continuem prenent lactosa, la lesió de la mucosa intestinal cada cop s'anirà fent més gran i es produirà un cercle viciós cada cop més difícil de solucionar.

Per a més informació:  
ADILAC. Associació d'intolerants a la lactosa Espanya  
[www.lactosa.org](http://www.lactosa.org)  
Adreça electrònica:  
[info@lactosa.org](mailto:info@lactosa.org)