

Intolerância a Lactose e Alergia ao Leite: entenda a diferença

Entenda como seu corpo lida com a lactose

A intolerância à lactose é a incapacidade de digerir o açúcar do leite. A lactose é o açúcar natural existente no leite e derivados e precisa ser digerida por uma enzima chamada lactase, transformada em glicose e galactose antes de ser absorvida e aproveitada pelo organismo. Se a pessoa não tem enzimas suficientes para digerir a lactose dos alimentos que ingere, sentirá uma série de desagradáveis **sintomas como gases, distensão abdominal, diarreia e cólicas após a ingestão de alimentos que contenham lactose**. Isso ocorre porque a lactose não absorvida passa pelo cólon, onde é consumida por bactérias. Os subprodutos da atividade bacteriana são gases como o hidrogênio e o metano, que são responsáveis pelo desconforto. A doença pode ser diagnosticada pela medição da quantidade de hidrogênio exalado antes e depois da ingestão de lactose. Uma quantidade excessiva de hidrogênio confirma a intolerância à lactose. Com exceção de algumas plantas não comestíveis, o leite é a única fonte de lactose. Após o desmame, os seres humanos deixavam de ter contato com a lactose; portanto, não precisavam mais da lactase, a enzima que digere o açúcar no trato digestório.

Como surge a intolerância a lactose

Com a evolução do homem, a **lactase foi programada para desaparecer** à medida que o leite fosse gradualmente eliminado da alimentação da criança. Os adultos que conseguem digerir leite são uma minoria na população mundial; **70% da população de origem africana ou asiática apresenta intolerância parcial ou total à lactose** a partir dos quatro anos. Por outro lado, 90% dos povos do norte da Europa continuam a produzir lactase. Este traço genético provavelmente permitiu a seus ancestrais absorver cálcio extra em um habitat com pouca luz solar para ajudar a desenvolver a vitamina D na pele. A intolerância temporária ou permanente à lactose pode ocorrer após uma doença que afete as paredes internas do intestino como doenças gastrintestinais, doença celíaca ou inflamações intestinais. Também pode surgir após tratamentos com antibióticos ou medicamentos anti-inflamatórios. Em alguns casos, a intolerância é transitória e desaparece quando o intestino saudável volta ao normal. Em outros, a intolerância à lactose é uma “intolerância limítrofe”. Isso significa que você pode digerir pequenas quantidades de lactose, porém doses maiores podem causar problemas.

A lactose é encontrada em laticínios, incluindo leite, iogurte e queijo. Também pode ser encontrada como um ingrediente presente em vários produtos alimentícios como biscoito, pães e carnes processadas, salsichas, alguns adoçantes artificiais e até certos medicamentos. **Leia os rótulos dos produtos cuidadosamente** e procure descobrir se contém leite, leite em pó, creme, soro de leite, sabores de queijo, coalho e leite em pó desnatado.

Consuma pequenas quantidades de laticínios

A **maioria das pessoas com intolerância à lactose pode consumir leite** sem problemas. Também podem consumir sem problemas laticínios pasteurizados, como iogurte, porque as bactérias empregadas na fermentação usam quase toda a lactose como combustível. Para pessoas com intolerância maior, que ainda assim querem comer laticínios, as lojas vendem produtos com baixo teor de lactose, e as farmácias oferecem enzimas em gotas que podem ser adicionadas ao leite, ou cápsulas de enzimas que podem ser ingeridas antes da ingestão de laticínios.

Alergia ao leite

Não confunda a intolerância à lactose com alergia ao leite, que é uma hipersensibilidade às proteínas presentes nos laticínios. Se você for alérgico a leite, poderá ter uma reação mesmo consumindo produtos com baixo teor de lactose.

Restabeleça o contato com o leite

Mesmo que tenha intolerância à lactose, você pode incluir produtos à base de leite em sua alimentação.

- Comece aos poucos. Comece com 1/4 de xícara de leite e vá aumentando gradualmente a quantidade. Aos poucos, sua tolerância aumentará. Quanto mais evitar o leite, mais intolerante ficará.
- Beba leite junto às refeições, nunca de estômago vazio.
- Coma iogurte. As culturas ativas no iogurte o tornam bastante digerível.
- Beba leite com baixo teor de lactose.

Quem tem intolerância à lactose deve abusar de:

- Leite com baixos teores de lactose, gotas de enzima de lactose ou cápsulas de enzima de lactose, se você não consegue digerir leite.
- Queijos duros e iogurte, que contêm pouca lactose.

e evitar:

- Alimentos que provoquem qualquer reação.
- Medicamentos à base de lactose se tiver intolerância a essa substância, desde que existam substitutos disponíveis.

Fonte: [Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos](#)

Por [Seleções do Reader's Digest](#)