

# Oviedo es QUESO

CIENCIA E INNOVACION



Juan José Díaz es pediatra, se dedica a la gastroenterología y a la nutrición pediátrica en el hospital universitario central de Asturias. Es coordinador del grupo de trabajo de alergia gastrointestinal en la Sociedad Española de Gastroenterología en patologías de la nutrición pediátrica, además de ser profesor asociado de pediatría en la universidad de Oviedo y colaborador del CSIC de Villaviciosa.

En su interés de investigador siempre han estado todos los temas relacionados con las alergias a las proteínas de leche de vaca. Estos últimos años se ha centrado, sobre todo, en el síndrome de enterocolitis inducido por proteínas alimentarias y las relaciones que tiene la alergia gastrointestinal con la microbiota.



Juan José responde...

***¿Cuál es la información imprescindible que debería aparecer en el etiquetado de un queso para prevenir a las personas que padecen alergias o intolerancias?***

En primer lugar, las alergias e intolerancias hay que saber distinguirlas. Las alergias están relacionadas con la parte proteica de la leche, o este caso el queso, mientras que la intolerancia está relacionada con el azúcar o la lactosa presente en el producto lácteo.

Cualquier grupo alimenticio que contenga esta proteína de leche de vaca lo debería tener siempre expresamente indicado en el etiquetado, ya que esta proteína puede llegar a ser mortal cuando se ingiere por una persona alérgica. Para los que tienen una intolerancia a un azúcar como la lactosa, esto podrá causar síntomas molestos, pero en ningún caso será peligroso.

***Mucha gente cree que tiene una reacción alérgica y decide quitarse determinados alimentos, lo cual puede ocasionar otras alteraciones relacionadas a la deficiencia de nutrientes. ¿Cuáles son los síntomas indiscutibles de una intolerancia o alergia a la lactosa?***

Los síntomas son muy variados. En la intolerancia de la lactosa los síntomas son muy evidentes: a la hora o dos horas de haber tomado la leche, como el tránsito intestinal está un poco acelerado, la lactosa llega sin digerir al intestino grueso, se fermenta y produce gas. Este gas, hace que se hinche la tripa y, por el efecto osmótico, se pasa agua a la luz intestinal lo que va a provocar una diarrea explosiva. En resumen, provocará ventosear, tener la barriga hinchada, tener heces acidas y, sobre todo, dolor asociado a la distensión.



Realmente diagnosticar una intolerancia a la lactosa no es complicado y la mayoría de las personas ya saben que si se pasan de cierta cantidad de leche le aparecerán síntomas, por lo que se limitan ellos mismos.

La intolerancia que aparece normalmente a los 8-10 años, suele ser bastante común en determinadas familias porque tiene una base genética. Estos saben que a lo mejor no pueden tomarse un vaso de leche, pero se pueden tomar medio vaso o un yogur y tolerarlo perfectamente. Por lo cual eso no es un problema ni tan siquiera nutricional. Si se toman sus 2-3 raciones de lácteos en forma de yogur o de queso probablemente no tenga el más mínimo problema.

La alergia si sería un problema. Los síntomas de una alergia pueden ser muy amplios: ser cutáneos, respiratorios, digestivos... pueden aparecer inmediatamente, es decir, puede uno tomar leche y a los 5 minutos estar lleno de ronchas alrededor de la boca, con los ojos hinchados o con dificultad para respirar. Pero pueden aparecer síntomas tres y cuatro días después de haber tomado la leche en forma de diarrea. Es difícil poder asociar esa ingesta de la leche a esa aparición de síntomas.

En un niño de menos de 1 año los pediatras tienen un umbral de sospecha muy alto, mientras que en un adulto de 25 años pensar que es alérgico a la leche y que ha llegado a la edad adulta sin haber sido diagnosticado es prácticamente imposible.