



Alergia a la proteína de la leche e intolerancia a la lactosa: no es lo mismo, confundirlo es grave

10-03-2023

A pesar de la mucha información existente, se siguen dando casos de anafilaxia por confundir la alergia a la proteína de vaca con la intolerancia a la lactosa. Es importante tener claros los conceptos porque las consecuencias de esta confusión pueden ser fatales. En este artículo os explicamos las diferencias básicas y las claves para entender donde radican esas diferencias y por qué son importantes.

No se debe confundir alergia a la proteína de vaca con intolerancia a la lactosa, no son lo mismo. Confundir estos dos conceptos puede implicar consecuencias graves y fatales ya que un alérgico a la proteína de la vaca **no puede** ingerir queso de vaca, cabra, oveja, etc. sin lactosa; si lo hace, tiene asegurada la reacción alérgica, reacción que tiene grandes posibilidades de derivar en un choque anafiláctico.

En primer lugar hay que explicar la gran diferencia que hay entre el concepto de alergia y el de intolerancia. Una reacción alérgica es aquella en la que el sistema inmunitario interviene, es decir, este libera anticuerpos IgE con la intención de defenderse al detectar una sustancia extraña con la que se siente amenazado, cuando de hecho esa sustancia debería ser inocua. En cambio, en una intolerancia alimentaria el sistema inmunitario no interviene. Para que se entienda podemos decir que una intolerancia 'es un defecto de nuestra maquinaria'; en este caso nuestro organismo padece alguna carencia en enzimas, mayoritariamente, que no permite la tolerancia a una sustancia, no siendo esta digerida y absorbida de forma correcta. La sustancia no tolerada permanece en el intestino y alimenta a las bacterias de la flora intestinal, las cuales liberan ácidos y gases que causan los síntomas típicos de una intolerancia alimentaria, justo como pasa en la intolerancia a la lactosa.

Otra diferencia importante es que principalmente las proteínas son las causantes de reacciones alérgicas y las intolerancias pueden darse por proteínas y/o azúcares, como en el caso de la intolerancia a la lactosa. ¡La lactosa es el azúcar de la leche, no una proteína! razón por la que un alérgico a la proteína de vaca no debe consumir lácteos sin lactosa de origen animal, ya que siguen conteniendo la proteína de la vaca. Atención con este concepto porque es un error muy común.

La alergia a la proteína de la leche de vaca y la intolerancia a la lactosa pueden compartir algunos signos y síntomas, entre ellos

problemas de alimentación y digestión como pueden ser gases, diarrea, abdomen hinchado, dolores de tripa y retortijones, vómitos, etc. pero difieren en otros. En la alergia alimentaria, al estar implicado el sistema inmunitario, también puede darse sintomatología como erupciones cutáneas con picor, tos, moqueo... síntomas que no se observan en la intolerancia a la lactosa, ya que en este trastorno no está implicado el sistema inmunitario.

Hay que ser consciente también que la reacción alérgica a la proteína de vaca puede darse con pequeñas cantidades de ingesta, mientras que en la intolerancia a la lactosa depende de cada persona. En este caso, en muchas ocasiones la persona afectada tolera pequeñas cantidades de lactosa ya que el organismo sigue produciendo lactasa (enzima que degrada la lactosa) en pequeñas cantidades. En cualquier caso, siempre es importante seguir las orientaciones de un profesional sanitario.

La intolerancia a la lactosa puede ser primaria, secundaria o congénita.

1. – **Intolerancia a la lactosa congénita.** Condición en la que no hay existencia de lactasa en el momento del nacimiento. Este individuo presentará una intolerancia a la lactosa crónica en el tiempo. En este caso, no existe grado de tolerancia.
2. – **Intolerancia a la lactosa primaria.** Es la más común. Se debe a un descenso paulatino en la actividad de la lactasa una vez concluida la lactancia; descenso que nos afectará a todos a medida que vayamos entrando en edades avanzadas.
3. – **Intolerancia a la lactosa secundaria.** Esta intolerancia está provocada por daños intestinales causados por una enfermedad, una intervención quirúrgica o ciertos medicamentos. En estos casos, la intolerancia a la lactosa puede ser temporal o permanente. En ocasiones aparece después de un episodio de gastroenteritis. Dado que la lactasa se produce a nivel intestinal, cada vez que hay una afectación intestinal esta enzima puede verse afectada.

Por todo lo dicho es importantísimo, en cuanto al tratamiento dietético, no confundir los conceptos ya que deberemos actuar de diferente manera si se trata de una alergia a la proteína de la vaca o si se trata de una intolerancia a la lactosa.

El único tratamiento alimentario y dietético existente para una alergia alimentaria, como es el de la alergia a la proteína de la vaca, es la exclusión en la dieta del alérgeno responsable de la reacción alérgica.

Por el contrario, en el caso de la intolerancia a la lactosa, según frente a que tipo de intolerancia estemos, la actuación puede variar. La intolerancia congénita obliga a eliminar la ingesta de lactosa de forma estricta, en cambio la primaria, la más común, permite pequeñas cantidades que vienen definidas para cada persona. Según la teoría, existe un umbral de tolerancia a la lactosa que se encuentra alrededor de 10g, lo que equivale a un vaso de leche. También se puede consumir queso, que después de los primeros días de maduración presenta contenidos muy bajos de lactosa, y leche fermentadas, porque condicionan un tránsito intestinal más lento que facilita la digestión y cuyos microorganismos vivos proporcionan lactasa que colabora, junto a la del propio individuo, en el proceso de la digestión de la lactosa. Evidentemente estas acciones de tolerancias deben estar pautadas por un profesional sanitario.

En definitiva y para no correr riesgos, es importantísimo:

1. **No confundir alergia a la proteína de vaca con intolerancia a la lactosa**, no son lo mismo.
2. No realizar cambios en la dieta de una persona sin un **diagnóstico o supervisión** de un profesional sanitario.
3. Tener claro que **una persona alérgica a la proteína de vaca no puede ingerir** productos **lácteos sin lactosa**.
4. Llevar a cabo una **buena formación** de manipuladores de alimentos y profesionales en general de cocinas y comedores de colectividades.

Noticias Relacionadas

- Organización en la cocina para garantizar platos libres de alérgenos en el comedor escolar
- Gestión de la intolerancia alimentaria a la histamina, en los comedores escolares
- Gestión integral de alergias e intolerancias en comedores escolares: visión 360°
- Guía de recomendaciones para una escolarización segura del alumnado alérgico



Blanca Esteve es nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Actualmente es directora de **Aleanutri**, una asesoría y consultoría especializada en temas de seguridad alimentaria y nutrición dirigida a empresas de restauración social y colectiva e industrias. @: blanca@aleanutri.com. ([Todos los artículos](#)).