

Pediatras alertan del riesgo de retirar la lactosa y el gluten de la dieta sin diagnóstico de intolerancia

La presentación de 'Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada. Resolviendo dudas, rompiendo mitos y aclarando conceptos' alerta de los principales problemas de eliminar ciertos alimentos de la dieta de los niños y niñas en edad de crecimiento

Cada cierto tiempo aparecen ciertos alimentos o nutrientes que se ponen de moda por sus teóricas propiedades beneficiosas, hasta que desaparecen (como por ejemplo las bayas de goji) o sucede lo contrario, que se les supone un efecto pernicioso para la salud que hace que la gente los deje de consumir.

Es lo que está pasando últimamente con la lactosa de la leche y el gluten de algunos alimentos farináceos, que se están considerando por muchos padres como causantes de problemas diversos y los están retirando de la dieta de los niños con la intención de evitar dichos síntomas. El problema es que sumprimlos de la dieta sin un diagnóstico puede provocar problemas y por eso unos pediatras del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona han alertado de que estas prácticas no deberían llevarse a cabo sin indicación médica.

Presentación de un informe con consejos alimentarios

Ayer mismo se llevó a cabo la presentación del informe "Guia pera una alimentación infantil saludable y equilibrada. Resolviendo dudas, rompiendo mitos y aclarando conceptos"(en catalán), un documento con información sobre nutrición infantil que toca, entre muchos temas, el riesgo de suprimir ciertos alimentos de las dietas infantiles.

En el informe se informa que muchas familias, sin indicación médica, están eliminando de la dieta la lactosa de la leche comprando productos alternativos sin lactosa, o incluso están dejando de dar leche a los niños por la falsa creencia de que su consumo produce asma o un aumento de mucosidad o resfriados. Además, se está retirando el gluten cuando consideran que podría estar haciendo daño a los niños sin saber si sufren o no celiaquía.

¿Cuál es el problema de retirar la lactosa de la alimentación?

La lactosa es el azúcar de la leche. Aunque originariamente no se era capaz de tomar leche de vaca más allá de la infancia, la mayoría de personas producen lactasa suficiente como para tolerar su consumo toda la vida (la lactasa es la enzima que se encarga de descomponer la lactosa para que la podamos digerir). Sin embargo, algunos niños dejan de producir lactasa con el paso de los años y empiezan a presentar síntomas, hasta el punto que tienen que evitar la leche y a veces incluso algunos yogures (los yogures no tienen lactosa, a menos que en los ingredientes especifiquen que sí la tiene). En caso de que haya síntomas sí que hay que disminuir o evitar la lactosa, pero no antes de que haya un diagnóstico, porque la lactosa es clave en la absorción del calcio.

Además, si se quita la lactosa a un niño que no es intolerante, lo que se puede conseguir es precisamente que lo sea, porque la producción de lactasa depende en gran parte de la cantidad de lactosa que se consume. Si un niño deja de tomar lactosa porque su madre cree que así estará mejor, lo que puede suceder es que empiece a producir cada vez menos lactasa y acabe siendo intolerante.

No es que deje de producir por completo y a la que tome algo de leche se ponga malísimo, pero sí puede llegar a reducir sus niveles hasta el punto de tomar un día un vaso de leche normal (con lactosa) en casa de la abuela y empezar a experimentar los síntomas. Luego, a medida que vaya tomando lactosa de nuevo es posible que todo vuelva a su cauce, es decir, que vaya aumentando paulatinamente la producción de lactasa, pero claro, los síntomas estarán ahí hasta que vuelva a tolerar la cantidad que tomaba tiempo atrás.

¿Cuál es el problema de retirar el gluten de la alimentación?

La celiaquía es la intolerancia al gluten. Esto es la incapacidad del intestino de una persona de absorber el gluten que proviene de ciertos alimentos farináceos (avena, trigo, cebada, etc.), que acaba dañando las paredes del intestino provocando dificultad para absorber vitaminas, hierro y nutrientes de manera adecuada.

Dado que esta condición puede provocar síntomas muy molestos y carencias relativamente importantes, es crucial realizar un diagnóstico correcto para actuar en consecuencia: en caso de que se confirme la celiaquía, se debe retirar totalmente de la dieta los alimentos que contengan gluten. Lo que está pasando es que muchos padres están quitando el gluten de la dieta de los niños por decisión propia, sin saber si tienen o no celiaquía.

Esto es un problema porque una vez se retira el gluten, los síntomas desaparecen, el intestino mejora y, en consecuencia, las pruebas diagnósticas darán probablemente negativo, incluso si el niño padece en realidad celiaquía. Es decir, si un niño no toma gluten por elección de los padres pero es celíaco, crecerá sin un diagnóstico ni control, y siempre podrá haber algún riesgo de que consuma un poco de gluten en alguna parte, o si los padres se relajan un poco con las restricciones con el paso del tiempo.

La noticia [Pediatras alertan del riesgo de retirar la lactosa y el gluten de la dieta sin diagnóstico de intolerancia](#) fue publicada originalmente en [Bebés y más](#)

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>