

O que acontece com o seu organismo quando deixas de consumir lácteos

O nutricionista Álex Yáñez explica como a idade, a genética e o microbioma influenciam na intolerância à lactose e o que fazer para reintroduzi-los.

Álex Yáñez, nutricionista com presença forte nas redes e autor de livros sobre alimentação, explica porque cada vez mais se ouve relatos de intolerância à lactose e como distinguir o mito da realidade.

Sua abordagem combina dados epidemiológicos e práticos para aqueles que sentem desconforto e estão considerando retirar os laticínios de sua dieta diária.

Deixar os lácteos: como muda a digestão com a idade

“Na menopausa e na idade adulta, se perde lactase e isso dificulta a digestão da lactose”, afirmou o nutricionista. A partir dos 24 ou 25 anos a produção de lactase diminui, por isso muitas pessoas notam sintomas novos ao incorporar lácteos depois de anos de ausência.

A genética e o ambiente bacteriano também influenciam.

“Se deixas de ingerir lactose durante um ano, é provável que teu corpo deixe de produzir lactase em quantidade suficiente, por isso ao acrescentar lactose à alimentação, pode sentir-se pior do que antes. O corpo economiza e deixa de produzir o que não se usa”.

Por isso os especialistas recomendam reintrodução paulatina e observar a resposta individual antes de tirar conclusões definitivas.

As recomendações nutricionais e alternativas à verdadeira intolerância à lactose.

“Para diagnosticar corretamente uma intolerância à lactose é preciso realizar um teste de hidrogênio expirado com lactose ou lactulose”, explicou Álex Yáñez.

Os fermentados como iogurte ou kéfir são geralmente mais bem tolerados devido à ação de bactérias. Leite de ovelha, cabra ou búfala contém menos lactose e outros tipos de caseína, o que em alguns casos melhora a digestão.

“Existem distintos graus de intolerância à lactose. Pode ser primária, secundária ou congênita”, assegurou. A congênita implica ausência total de lactase; a secundária aparece por patologias e a primária é a perda progressiva com a idade.

Quem consome lácteos regularmente mantém melhor tolerância em relação aos que deixam de consumi-los por longos períodos.

Em caso de dúvidas, fazer a prova do hidrogênio expirado e consultar um profissional que possa distinguir intolerância à lactose de outras causas, e planejar uma reintrodução gradual.

[Acesse aqui a matéria na íntegra](#)

Fonte: La 100 – Tradução livre: www.terraviva.com.br