

EL YOGUR OFRECE UNA SOLUCIÓN A LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA:

DATOS QUE DEBES SABER

Más de 25 años de investigación han revelado por qué el yogur posee una capacidad única de gestionar la intolerancia a la lactosa y, por tanto, permite que las personas aprovechen los beneficios de los lácteos sin temor a sufrir los síntomas habituales de esta dolencia.

▶ A continuación, detallamos cinco datos que deberías saber sobre el yogur y la intolerancia a la lactosa, según los estudios presentados en la **1.ª Cumbre Mundial sobre los Efectos del Yogur para la Salud, celebrada en Boston (EE. UU.)**⁽¹⁾.

1. ¿PROBLEMAS PARA DIGERIR LOS PRODUCTOS LÁCTEOS?



Ser intolerante a la lactosa significa que no puedes digerir la lactosa, el azúcar natural presente en la leche y en otros productos lácteos. Las personas que no pueden digerir la lactosa tienen una carencia de una enzima denominada lactasa, que se produce en el intestino delgado.

2. LOS CULTIVOS VIVOS ESPECÍFICOS PRESENTES EN EL YOGUR EXPLICAN SU EFECTO EN LA DIGESTIÓN DE LA LACTOSA

Las bacterias del yogur también contienen elevados niveles de lactasa. Estas bacterias pasan por nuestro estómago hasta llegar al intestino delgado, donde ayudan a descomponer la lactosa.



3. PUEDES TOLERAR MUCHO MÁS DE LO QUE CREES

La mayoría de los adultos y adolescentes con intolerancia a la lactosa diagnosticada pueden tolerar hasta 12 g de lactosa en una única dosis presentando pocos o ningún síntoma, y pueden tolerar dosis todavía superiores si la ingesta se distribuye a lo largo del día^(2,3,4).



4. EL YOGUR FRESCO ES MEJOR **100 millones** de bacterias vivas/gramo

Cualquier yogur etiquetado como UHT o de larga duración ha sido tratado térmicamente después de su elaboración a fin de obtener una amplia fecha de caducidad y estabilidad a temperatura ambiente. Sin embargo, el proceso elimina las bacterias beneficiosas, por lo que el yogur ya no está vivo y el efecto sobre la digestión de la lactosa desaparece.

5. EL YOGUR POSEE SU PROPIA DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES APROBADA EN EUROPA

«Los cultivos vivos presentes en el yogur o en la leche fermentada mejoran la digestión de la lactosa del producto en personas con dificultades para digerir la lactosa».

Basándose en diversos estudios en humanos, la autoridad europea de seguridad alimentaria (EFSA) declaró que existe una relación causal entre el consumo de cultivos de yogur vivos en el yogur y una mejor digestión de la lactosa en personas con una mala digestión de la lactosa⁽⁵⁾.

