



A FISIOPATOLOGIA DA INTOLERANCIA A LACTOSE

ISABELA MASSI DE FREITAS BARRIOLI

Introdução: Mais que sobrevivência a alimentação é fonte de prazer e convívio social, porém as práticas alimentares vem sendo refletidas na globalização, desde a logística para o consumo até as informações que se tem sobre os alimentos que influenciam as escolhas alimentares e impactam na saúde. A intolerância à lactose é uma disfunção intestinal provocada pela falta ou insuficiência da enzima lactase na superfície das células intestinais impedindo a digestão da lactose, gerando dor, distensão abdominal, náuseas, diarreias. **Objetivos:** Compreender o mecanismo fisiopatológico com intenção terapêutica eficiente, tratando a causa e não o sintoma. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através de livros universitários e consultas em Google Acadêmico, trata-se de uma revisão narrativa da literatura, baseados nos autores que melhor expressam a problemática em questão. **Resultados:** Existe grande parte de variabilidade de tolerância à lactose nos indivíduos, bem como o tipo de intolerância que pode ser deficiência primária (congenita que se trata da ausência de lactase, que é rara ou do tipo adulto, que embora tenha esse nome costuma ocorrer assintomática por volta dos 2 anos ou após essa idade por produção diminuída da lactase), na deficiência secundária, acontece em decorrência de uma lesão (inflamação) nas células intestinais diminuindo a lactase, provocada por algum patógeno ou doença de base como por exemplo a celíaca, doença de Crohn e gastroenterite. O diagnóstico é geralmente obtido através de exames como o aumento da glicemia de jejum (> 20 mg/dia), ou no aumento do hidrogênio expirado após dose padrão de lactose em jejum, entretanto outras técnicas como dosagem de lactase em biopsia intestinal e genotipagem também sejam utilizadas. **Conclusão:** A conduta nutricional é individual de acordo com o tipo de intolerância, reduzindo a ingesta de lactose para remissão dos sintomas, suplementando a enzima lactase quando consumir leite e derivados, considerando a capacidade tolerada do indivíduo, e se preciso, a exclusão da lactose da dieta, substituindo o leite de vaca por outros tipos de leite.

Palavras-chave: Intolerância, Lactose, Lactase, Intolerância à lactose, Intestino.