

Oriol Sans i Farell, presidente de la Asociación de Intolerantes a la Lactosa (ADILAC)

Desde que en 1999 se le diagnosticó intolerancia a la lactosa, Oriol Sans se ha dedicado a cubrir parte de la desinformación existente en lo referente a esta anomalía. En 2003 fundó la primera y, a día de hoy, única, asociación de intolerantes a la lactosa en España. Una gran labor de asesoramiento y una iniciativa pionera como es el sello "No lactosa – producto recomendado por Adilac" son algunas de las características de esta agrupación.

Cuando se habla de intolerancia a la lactosa automáticamente se piensa en evitar el consumo de lácteos pero ¿qué otros alimentos se deberían evitar o limitar su consumo?

Hay que vigilar todos aquellos productos que, aunque parezca imposible, se les han incorporado derivados lácteos en su composición para mejorar sus características y sabor, sobre todo elaborados industriales. Embutidos, fiambres, snacks, caramelos, panes, rebozados... En general se deben vigilar todos los productos, porque todos ellos pueden contener lactosa.

Aproximadamente un 15% de la población española sufre esta intolerancia; ¿es una proporción normal en nuestro entorno? ¿Qué pasa en otras regiones del mundo donde toman menos leche?

Aunque no hay datos oficiales, se habla efectivamente de que en los países del Mediterráneo un 15% de la población sufre algún nivel de intolerancia. Nuestro país sería un ejemplo de ello, aunque repito que no hay datos oficiales. En este tema hay un componente genético-geográfico; en las culturas tradicionalmente ganaderas como los países nórdicos el índice de intolerancia es bajísimo (<5%). En cambio, en otras regiones como los países asiáticos, sin tradición de consumo de leche de vaca, el índice de intolerancia es casi total (95%).



¿Cuál es el papel de la lactosa en el mundo de los medicamentos?

Importantísimo, ya que se utiliza en un alto porcentaje de medicamentos como excipiente por sus propiedades y, por qué no decirlo, por su bajo coste. Desde hace unos años, y como ocurre en la industria alimenticia, se está empezando a utilizar la soja, lo cual es una buena noticia para todos los intolerantes.

Entre los objetivos de ADILAC se menciona conseguir implicación y apoyo de la Administración. ¿Qué medidas se emplean para ello?

Primero perseguimos el reconocimiento de la existencia de esta intolerancia y después reclamamos apoyo y ayuda, que toda nuestra labor no dependa sólo de nuestra ilusión, trabajo y dedicación. Estamos ayudando a la gente y, en cierta forma, suplimos a la Administración dando asesoramiento y orientación a muchos afectados.

También se habla de "conseguir condiciones ventajosas en la adquisición de productos especiales". ¿A qué se refiere exactamente?

Como todo el mundo sabrá los productos alternativos son más caros que los que denominaríamos "normales". Queremos que esta diferencia se pueda ir reduciendo, facilitando así el acceso a este tipo de productos "especiales" y para ello nos entrevistamos con fabricantes e intentamos conseguir mejores condiciones, promociones, etc.

¿Cuáles son las principales dudas que consultan los usuarios de www.lactosa.org?

Todas. Cuando uno es diagnosticado con esta intolerancia se encuentra perdido en un desierto de desinformación en el que no ayuda el propio facultativo, que normalmente se limita a aconsejar una dieta sin lácteos. Por tanto, hay preguntas de todo tipo como "¿qué puedo comer a partir de ahora?" o "¿puedo consumir una determinada marca de chocolate?". Desde que empezamos, en la asociación hemos resuelto más de 2.000 consultas, una cifra nada despreciable.

En cuanto a la nutrición, ¿cómo compensa un intolerante a la lactosa el no poder consumir determinados alimentos?

Sobre todo lo debe compensar mediante el consumo de otros productos ricos en calcio, como determinados vegetales, brócoli, espinacas, frutos secos y pescados. Tenemos la suerte de disponer de muchos productos alternativos ricos en este componente.

¿Cuáles son las consecuencias para la salud para un intolerante que continúa con el consumo de lactosa?

Su salud empeorará, ya que irá dañando su mucosa intestinal y cada vez se sentirá peor dado que su lesión se irá agrandando. Al no tener la enzima lactasa necesaria para desdoblar la lactosa en glucosa y en galactosa, se produce una inflamación de la mucosa en forma de gases, hinchazón y diarrea. Es un círculo vicioso que debe pararse lo antes posible para empezar a sentirse mejor.

¿Cree que el mercado aporta suficientes alternativas para que un intolerante pueda mantener una dieta similar a alguien sin esa anomalía?

Sí, pero creemos que el problema no es este, porque existen muchas alternativas en forma de bebidas vegetales, leches sin lactosa, etc. El problema es el deficiente etiquetado, que debería facilitar una clara identificación de los productos sin lactosa y, por tanto, su consumo.

En ADILAC se lucha por mejorar las condiciones en el etiquetado de los productos. ¿Cree que ha habido una mejora en este aspecto desde que nació la asociación en el año 2003?

Creemos que sí. Las empresas están cada vez más concienciadas sobre alergias e intolerancias alimentarias; además la reglamentación europea y su aplicación están regulando cada día mejor el tema.

Ya se sabe que los fabricantes están obligados a citar en la composición de sus productos la presencia de todos los posibles alérgenos, entre ellos la leche y sus derivados. La época del 25% parece que empieza a ser agua pasada.

¿Cuántas empresas se han adherido a la iniciativa de llevar el sello "No lactosa-producto recomendado por ADILAC"?

Actualmente hay nueve empresas que lo incorporan en sus productos. Me gustaría destacarlas, ya que han sido decisivas para garantizar la vida de nuestra asociación: Kaiku Sin Lactosa, Savia de Danone, Rice Dream, Surya Enterprise, Aljomar, Palancares, Mitjans, Lactel y Nutira.

La iniciativa de este sello ha sido pionera; ¿ha habido réplicas o propuestas similares en otros sitios?

Podemos decir con orgullo que, a diferencia del sello de los celíacos, que ya está aceptado mundialmente, es la única marca registrada creada en nuestro país para identificar los productos sin lactosa. No conocemos ninguna iniciativa similar en ninguna otra parte del mundo. Es un sello creado aquí, que esperamos que algún día pueda servir en todo el mundo; esa sería nuestra ilusión.

¿Existe interés por la asociación fuera de España?

Sí, cada vez más, especialmente por parte de sitios con población de habla hispana como Sudamérica, Centroamérica y Estados Unidos.

De la misma forma que hay restaurantes que ofrecen menús sin gluten, ¿existen iniciativas similares sin lactosa?

En este tema estamos empezando y, aunque en nuestra web tenemos una pequeña guía de restaurantes, siempre digo que los celíacos nos llevan más de 20 años de ventaja. Nosotros nacimos en 2003 y damos pequeños pasos, pero seguros.

Desde la asociación, ¿se ha pensado explotar la presencia de ADILAC en las redes sociales?

Este es un camino inevitable. La web 2.0 es una realidad y ADILAC también estará para fomentar la participación, pero siempre desde el rigor y la seriedad que merece un tema como este y sin perder de vista nuestra idea original de ayudar y orientar a todos los intolerantes de nuestro país. Esa es nuestra prioridad.

Más información: www.lactosa.org

