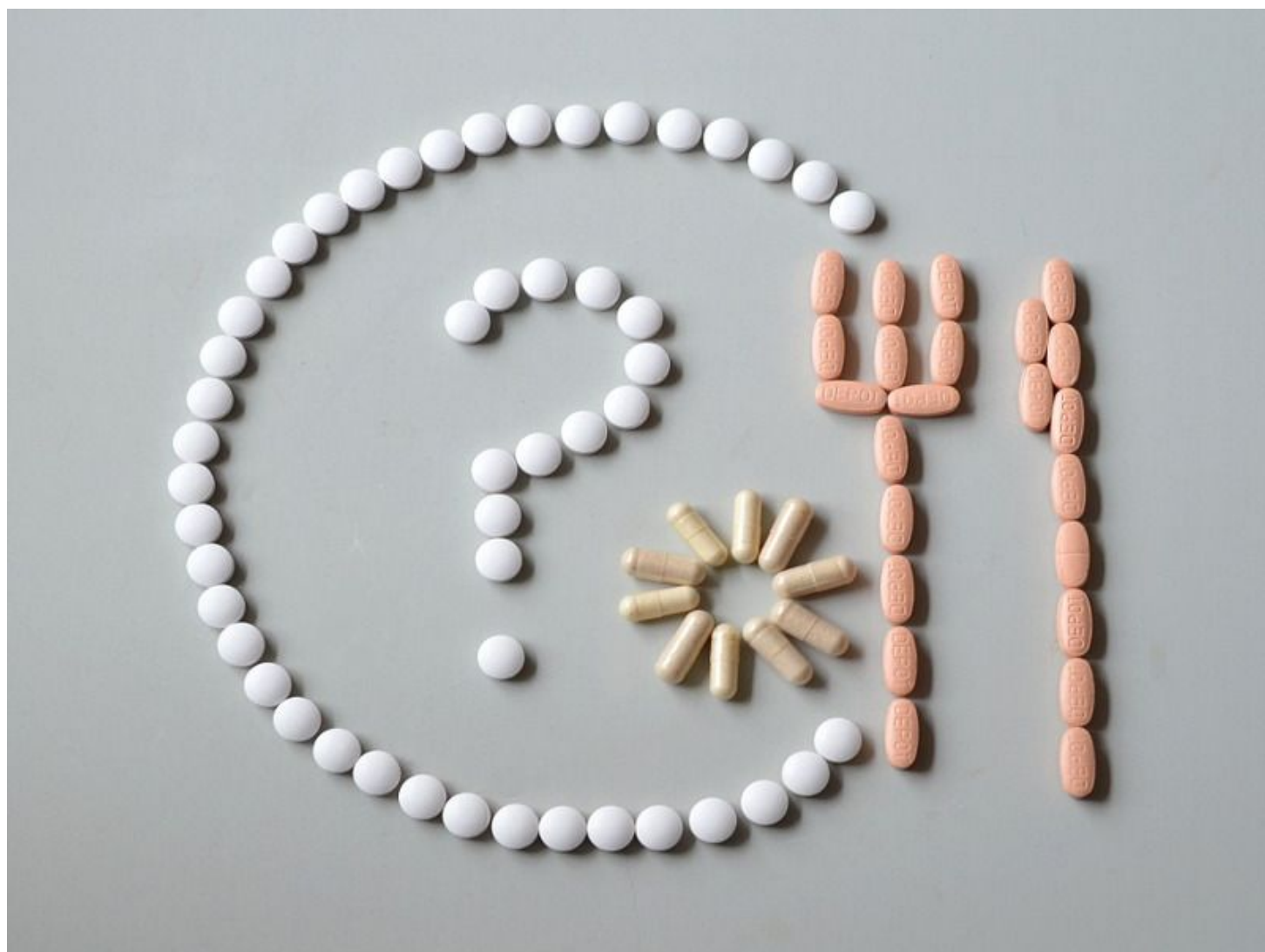


Intolleranza al lattosio: gli integratori di lattasi per prevenire i disturbi

da **Elena Arrisico**, il 24 Maggio 2016 alle 12:41



Questo sito utilizza cookie a scopi funzionali e analitici. Possono essere presenti anche cookie di profilazione di terze parti. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, clicca qui. Proseguendo la navigazione acconsenti all'uso dei cookie.

Gli integratori di lattasi servono per prevenire i disturbi causati dall'intolleranza al lattosio. si tratta di un disturbo che colnisce sempre più persone nel mondo caratterizzato da

colpisce sempre più persone nel mondo, caratterizzato da **sintomi** quali crampi, gonfiori, nausea, cefalea, spossatezza, tensione addominale, reflusso e flatulenza. Le **cause** dell'intolleranza al lattosio sono imputabili a un deficit fisiologico di due **enzimi** essenziali per una corretta digestione, ovvero gli alfa e beta galattosidasi: è il secondo l'enzima indispensabile per la digestione del lattosio – esso viene sintetizzato nell'**intestino** sin dalla nascita – e i cui livelli, con l'età adulta, si riducono di circa il 90%, causando quella che può essere considerata l'intolleranza più diffusa al mondo. È consigliabile evitare gli alimenti contenenti il **latte** e i suoi **derivati** – in vendita, esistono valide alternative arricchite di **calcio** – ma è possibile ricorrere anche a dei **prodotti** in grado di aiutare in tal senso: gli integratori di lattasi sono una delle soluzioni possibili. Scopriamoli meglio.

Elgasin



Elgasin è un integratore alimentare a base di alfa e beta galattosidasi, oltre che di carvi. Tale farmaco è in grado di prevenire la formazione di gas intestinali – eliminando quelli già presenti – e migliorare la **digestione** del lattosio e di tutti quegli **alimenti** che lo contengono: esso riduce, infatti, la fermentazione e la produzione dei gas intestinali, regolando la motilità intestinale grazie al carvi contenuto in esso. *Elgasin* non ha **controindicazioni** e non provoca assuefazione, riducendo la **sintomatologia** senza effetti collaterali. Questo integratore non contiene, inoltre, glutine ed è disponibile in **compresse** masticabili che vanno assunte prima dei pasti.

Lactease

Lactease è in grado di idrolizzare il lattosio ingerito – tenendo presente che è possibile sostituire il latte con altri alimenti – trasformandolo in zuccheri semplici come glucosio e galattosio: si tratta, quindi, di uno dei **rimedi** in grado di favorire la digestione e contrastare la formazione di vari disturbi gastrointestinali, evitando che il lattosio raggiunga il **colon** dove verrebbe fermentato dai batteri intestinali. *Lactease* va assunto prima dei pasti ed è disponibile all'aroma di menta.

Lacdigest

Lacdigest è un integratore alimentare in compresse masticabili da assumere in caso di intolleranza al lattosio, poco prima dei pasti. La sua **posologia** varia da caso a caso, a seconda della gravità dei sintomi e alla quantità di lattosio ingerito: generalmente, si tratta di una compressa ogni 100 millilitri di latte circa per gli adulti e i bambini sopra i tre anni di età; ad ogni modo, non oltre sei compresse come dose unica e non più di dodici compresse al giorno.

Digerlat

Digerlat è un altro dei sostituti enzimatici formulati con lattasi e microrganismi vivi di *Lactobacillus Acidophilus*, ovvero un microrganismo probiotico in grado di colonizzare il tratto gastrointestinale producendo l'enzima lattasi. È consigliabile assumere una capsula ogni mattina e una capsula ogni 65 millilitri di latte. Non contiene glutine.

Lactoint

Lactoint è un integratore alimentare, in grado di aiutare la digestione del lattosio: le **capsule** di questo prodotto sono gastroprotette – ovvero, acido-resistenti – e composte dall'enzima lattasi – ottenuto dalla fermentazione del fungo *Aspergillus* su maltodestrine – dal caolino – sostanza derivata da un silicato

contenuto nelle argille – e dalla fibra di acacia. Anche in questo caso, la posologia deve essere adattata al caso specifico, tenendo in considerazione la gravità dei sintomi e la quantità di lattosio consumato: solitamente, si assume intera una capsula per circa 350 millilitri di latte, un'ora prima del pasto.

Silact Fast

Silact Fast migliora la digestione del lattosio e la sua modalità d'uso prevede l'assunzione di una o due compresse prima di consumare gli alimenti contenenti lattosio, senza superare la dose giornaliera di quattro compresse.

Infine, ricordiamo che è bene leggere attentamente il foglietto illustrativo di questi prodotti e di chiedere sempre consiglio al proprio **medico**, che saprà fornire maggiori informazioni sul ruolo del lattosio nella dieta e che – tramite una serie di **esami** e **analisi** – stabilirà una corretta **diagnosi**, prescrivendo la **dieta** e le precauzioni più adatte.

TEMI:

DISTURBI ALIMENTARI **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Mi piace Piace a [Ueda Muzhaqi](#) ed altre 663 mila persone.

