

7 curiosidades sobre a intolerância à lactose

Intolerância a lactose? Veja 7 curiosidades e entenda tudo o que precisa saber sobre o assunto



Lácteos na saúde humana

• 22 de dezembro, 2025

A intolerância à lactose é uma doença causada pela dificuldade em digerir a lactose por falta da enzima lactase, substância que quebra o açúcar do leite em partes menores. Veja sete verdades sobre o assunto e entenda para quem os produtos zero lactose são destinados.

1. Intolerância à lactose é comum

A intolerância à lactose pode ser comum, uma vez que ocorre em 65% a 75% da população mundial.¹ O sudeste e sul do Brasil têm mais intolerantes do que outras regiões brasileiras, provavelmente pela forte descendência europeia. No Brasil, pesquisas mostram que 100% dos asiáticos e 80% dos negros têm intolerância, contra 57% dos brancos.²

A intolerância à lactose secundária é aquela causada por uma diminuição momentânea de enzima lactase e é comum em jovens adultos. Isto pode acontecer por danos ao estômago e à flora intestinal, doenças ou remédios.²

Muita gente tem intolerância, mas alguns toleram bem certas quantias de leite, iogurtes e queijos. É bem particular, pois algumas pessoas passam mal apenas com alguns goles de leite ou um brigadeiro.²

2. Depende da região e descendência

Descendentes de asiáticos, índios americanos e sul-americanos, africanos e latinos são mais propensos a ter a doença. Já os descendentes de europeus têm menos tendência por seus antepassados serem pioneiros na

3. É raro nascer com intolerância à lactose

Nascer intolerante é raro e acontece em pessoas mais propensas. Até os dois anos de idade, a criança geralmente se alimenta somente de leite. Após isso, outros alimentos ganham lugar no cardápio. Nessa fase, o corpo naturalmente diminui sua quantidade de enzima lactase e, assim, os sintomas podem surgir.²

4. Intolerância à lactose não é alergia!

A intolerância à lactose é um problema causado pela falta da enzima lactase, responsável por digerir a lactose. Entretanto, no caso da alergia, são as proteínas que causam o problema porque o organismo gera uma reação de defesa contra elas. Portanto, não existe alergia à lactose.

A alergia à proteína do leite de vaca (APLV) se trata de um processo onde o sistema imunológico confunde o leite com um corpo estranho. Então, ele provoca reações alérgicas, como coceira, vermelhidão, diarreia e tosse, para conseguir expulsar o leite. Ou seja, na alergia são as proteínas do leite que causam o problema.³

A APLV é uma das alergias alimentares mais comuns em crianças, mas ocorre em apenas 7% dos menores de três anos. É um número alto comparado a outras alergias em crianças. Ainda assim, não é um problema tão comum quanto a intolerância à lactose. Crianças que sofrem desconfortos intestinais após tomar leite têm maior chance de possuírem alergia à proteína do leite de vaca.²

Filhos de pais e mães com alguma alergia também são mais propensos. Muitas vezes confunde-se as alergias apresentadas pelo bebê, como na pele, nos olhos e até sintomas intestinais, com a intolerância. É recomendado consultar um médico para o diagnóstico correto em caso de suspeita.³

Em alguns casos, indivíduos com até 20% dos sintomas sugestivos de intolerância à lactose podem ter alergia. Saber diferenciar é fundamental para controlar/tratar corretamente. Alérgicos não resolvem seu problema com leite zero lactose e precisam retirar o leite de vaca.⁴ Está na dúvida? Veja a tabela a baixo e compare!

Diferença entre intolerância e alergia

Intolerância à lactose	Alergia ao leite
Muito comum (%)	Rara (7% das crianças entre 3 e 5 anos)
Sintomas: gases, indigestão, dor de barriga, diarreia e dor de cabeça.	Reações alérgicas na pele (coceira, vermelhidão), olhos e desconforto intestinal.
Não tem cura, mas pode ser controlada com produtos zero lactose.	O tratamento principal é a retirada do leite e qualquer derivado, como manteiga, creme de leite, queijos, iogurtes, massas com componentes lácteos na composição e até presunto.

Confuso? Consulte um médico para diagnosticar seu caso.

5. Produtos zero lactose são feitos para intolerantes

A partir de meia hora após consumir leite ou alguma receita com derivados, os sintomas começam a aparecer e podem causar até duas horas de desconforto. Para reduzir os sintomas desagradáveis nos intolerantes, os produtos zero lactose foram criados. São adicionados de enzima lactase para os que não a têm.³ Assim, evita-se a exclusão do leite.

Nutricionalmente, os laticínios são importantes para fornecer energia e nutrientes, como proteínas, cálcio e vitamina D. Por isso, a disponibilidade no mercado de alimentos à base de leite de vaca sem lactose auxilia na qualidade de vida de muitos adultos e crianças com intolerância à lactose.²

O acompanhamento de um nutricionista para ter a dieta correta é importante. Também ajuda a compreender rótulos e a identificar quais produtos têm lactose que você não sabia. São muitos deles, como purê, coxinha, e até apresuntado.³ Além disso, a intolerância à lactose tende a piorar com o envelhecimento. Ter apoio profissional ajuda na manutenção da saúde e qualidade de vida.⁴

6. Dor de barriga é o principal sintoma de intolerância, mas não é o único!

A lactose não digerida chega na parte final do intestino e gera acúmulo rápido de gases e água. Isto causa os principais sintomas da intolerância à lactose: dor de barriga, indigestão, desconforto, barriga inchada, barulhos, flatos e diarreia.¹

Sabia que até mesmo a dor de cabeça pode ser causada pela intolerância? A formação de gases, em particular do gás metano, pode causar este sintoma.⁵

7. Intolerância à lactose não tem cura, mas tem remédio!

A intolerância à lactose não tem cura, mas existe remédio: a enzima lactase. Ela está presente em comprimidos. Além disso, existem os produtos zero lactose que tornam o leite bem tolerado por boa parte dos intolerantes. Hoje em dia, é fácil repor o que falta para os intolerantes realizarem a digestão correta do leite e controlar os sintomas da intolerância. Antes, o tratamento era mais difícil, se tratando da retirada total dos alimentos com lactose.⁵

Bônus: O diagnóstico da intolerância é feito pelo médico que pode pedir exames, como teste de tolerância. O exame genético recentemente também tem se tornado outra ferramenta diagnóstica mais confortável para o intolerante, já que o outro teste é bem desconfortável para quem o faz.⁵

Referência Bibliográfica

1. FORSGARD, Richard A. Lactose digestion in humans: intestinal lactase appears to be constitutive whereas the colonic microbiome is adaptable. *Am J Clin Nutr.*, v. 110, p. 273–279, 2019. Disponível em: <https://academic.oup.com/ajcn/article/110/2/273/5512720> . Acesso em 04/11/2021
2. BARBOSA, Nathalia Emanuelle de Almeida; et. al. Intolerância a lactose: revisão sistemática. *Para Res Med J.*, v. 4, n. 33, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.prmjournal.org/article/10.4322/prmj.2019.033/pdf/prmj-4-e33.pdf> . Acesso em: 04/11/2021
3. Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161 p.
4. SILVA, Vinícius Rodrigues da; COELHO, Adônis. Causas, sintomas e diagnóstico da intolerância à lactose e alergia ao leite de vaca. *Revista Saúde UniToledo*, Araçatuba, SP, v. 03, n. 01, p. 20-31, abr. 2019. Disponível em: <http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2936/476> . Acesso em: 04/11/2021
5. MATTAR, Rejane; MAZO, Daniel Ferraz de Campos. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 56, p. 230-236, 2010.