

## Desmitificando a lactose

Compreenda tudo a respeito da lactose: o que é, como diagnosticar a intolerância, bem como, graus e sintomas



Lácteos na saúde humana

• 29 de agosto, 2025

---

A lactose, carboidrato presente no leite, nem sempre é bem aceita por todos. Entretanto, ainda existem muitas dúvidas em relação à intolerância. Descubra o que é a lactose, como diagnosticar a intolerância, entre outros mitos a respeito.

### O que é lactose?

A lactose é um dissacarídeo, presente no leite, que, sendo hidrolisado pela enzima lactase, libera seus componentes monossacarídeos para absorção na corrente sanguínea. Na falta da enzima, a lactose é fermentada no cólon, causando desconforto abdominal. (MATTHIUS) <sup>1</sup>

### Intolerância à lactose é prevalente no Brasil?

Estima-se que a intolerância à lactose aconteça em 65% a 75% da população mundial. <sup>2</sup> Contudo, cada região possui um dado diferente.

Descendentes do norte europeu tem menor prevalência, já que a domesticação de gado e o costume de beber leite e derivados é antigo. Em contrapartida, asiáticos, negros, africanos, índios americanos e latinos são mais intolerantes. <sup>3</sup>

No Brasil, a prevalência da intolerância à lactose é de 57% entre brancos e mulatos, contra 80% de negros e 100% dos japoneses. A região com mais intolerantes é sudeste e sul. <sup>3</sup>

# Tipos de intolerância à lactose

Existem três tipos de intolerância à lactose. Entenda:

## **Primária ou hipolactasia do “tipo adulto”**

Na infância, depois dos dois anos, os sintomas podem surgir por conta da diminuição de lactase. Isto ocorre naturalmente nessa fase da vida, onde o consumo de leite materno diminui assim que a alimentação é introduzida. Nesta idade, a intolerância é chamada de primária e acontece principalmente em lugares com menor costume de consumir leites e derivados, como países da África e Ásia. <sup>3</sup>

Cerca de 20% das crianças de 3 a 5 anos, na Indonésia, tem dificuldade em digerir o leite. A prevalência vai subindo com o aumento da idade e chega a 60% entre 6 e 11 anos e 73% em pessoas de 12 a 14 anos. No México, 42% das crianças de 3 a 5 anos são intolerantes e o número sobe para apenas 46,4% entre 6 a 12 anos. Já a idade de 13 a 17 anos houve uma redução de 40%, evidenciando as diferenças geográficas.<sup>3</sup>

A hipolactasia primária também é conhecida por “tipo adulto”, pois é mais comum que os sintomas iniciem na adolescência/fase adulta. <sup>2</sup>

## **Secundária**

Quadro passageiro causado por diminuição da enzima lactase por danos no aparelho gastrointestinal e alterações da microbiota, gerado por medicamentos ou doenças. É comum em adultos jovens.

## **Congênita**

A intolerância à lactose congênita, sendo aquela em que se nasce sem a enzima lactase no organismo, é uma condição rara e restrita a populações propensas.

## **Alergia à lactose existe?**

Não existe alergia à lactose, pois se trata do carboidrato do leite e alergia é uma reação causada pela fração proteica do alimento. As intolerâncias à lactose, assim como a alergia, são enquadradas na hipersensibilidade alimentar.

## **Diagnostico da intolerância à lactose**

O diagnóstico da intolerância à lactose pode ser realizado de forma clínica, cujo procedimento é o mais empregado por profissionais, segundo a SBP. É orientada a retirada da lactose da dieta e análise de sintomas, que devem cessar em dias ou semanas. <sup>4</sup>

## **Exames para intolerância à lactose**

Os exames para diagnosticar a intolerância são:

## Quadro 1- Exames para diagnóstico da intolerância à lactose

<b>Teste respiratório de hidrogênio expirado</b>	O hidrogênio é produzido quando a lactose não é absorvida e é fermentada no cólon.
<b>Teste de tolerância à lactose</b>	Após a ingestão de lactose, pessoas saudáveis apresentam elevação da glicemia (glicose formada pela quebra da lactose) a valores maiores que 20 mg/dL em relação ao jejum. Se as variações não ocorrerem, a intolerância pode ser diagnosticada.
<b>Teste genético (para suspeita intolerância congênita ou primária)</b>	Avaliação gênica para detectar a presença de mutações que proporcionam a característica de persistência da produção de lactase e tolerância à lactose.

## Sintomas de intolerância à lactose

Os sintomas mais comuns são:

- Dor Abdominal
- Diarreia
- Distensão Abdominal
- Flatulência
- Borborigmo
- Náuseas
- Vômito
- Cólica Abdominal
- Fezes Amolecidas

Cefaleia, constipação e dispepsia também podem ser observadas, embora sejam detectadas em menor número de estudos. <sup>3</sup>

## Leite sem lactose: quando recomendar?

Este tipo de leite é um produto indicado para dietas com restrição de lactose. Possui a vantagem de ter os mesmos nutrientes do leite, como cálcio e proteínas, com níveis baixíssimos do carboidrato. Isto porque o alimento recebe adição de enzima lactase, que quebra a lactose em galactose e glicose.

O leite sem lactose não apresenta vantagens para pessoas saudáveis. Portanto, é uma alternativa para estes casos de intolerância, seja ela primária ou secundária.

---

## Referência Bibliográfica

1. MATHIÚS, Laís Adrieli et al. Aspectos atuais da intolerância à lactose. **Rev. Odontol. Araçatuba** (Online), p. 46-52, 2016.

2. 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
3. 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/prmjjournal-4-e33.pdf>. Acesso em: 04/11/2021
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. SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Gastroenterologia - Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/noticias/nid/intolerancia-a-lactose/>