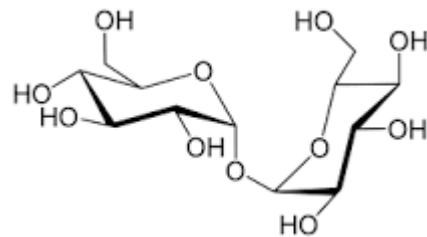


INTOLERANCIA A LA TREHALOSA INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

¿Qué es la trehalosa y dónde se encuentra?

La trehalosa es un azúcar natural, resultante de la unión de dos moléculas de glucosa, generada principalmente por levaduras, algas, plantas y también está en cantidad elevada en hongos comestibles como setas y champiñones.

Los insectos también generan trehalosa que les ayuda a recuperarse de la desecación. Por ello también se usa en colirios para tratar el ojo seco.



La trehalosa tiene un poder endulzante bajo y protege de la desecación, por lo que también se utiliza ampliamente en la industria alimentaria como ingrediente o como aditivo alimentario (ver más adelante).

¿Qué es la intolerancia a la trehalosa?

La intolerancia a la trehalosa se produce de forma similar a la intolerancia a la lactosa, por una **deficiencia de la enzima trehalasa**, presente en la superficie de la mucosa intestinal.

Al no poderse degradar y absorber, la trehalosa no digerida va a generar un efecto osmótico, “chupando” agua de la mucosa hacia la luz intestinal, lo cual aumentará el volumen del contenido intestinal dando lugar a los síntomas que se describen a continuación, que habitualmente producirán al cabo de 2-4 horas de haber ingerido alimentos con trehalosa.

Cuanto mayor sea el contenido de trehalosa en una comida y cuanto mayor sea el grado de deficiencia de la enzima trehalasa, mayor intensidad de los síntomas y mayor rapidez en ocurrir.

¿Qué síntomas produce la intolerancia a la trehalosa?

Los pacientes intolerantes a la trehalosa presentan los siguientes síntomas tras la ingesta de alimentos conteniendo trehalosa:

- Diarrea (heces flotantes)
- Dolor abdominal (cólico)
- Gases abdominales y flatulencia
- Náuseas y vómitos
- Defecación explosiva

¿A qué población afecta?

Estudios genéticos han demostrado que en torno a un 25% de la población puede tener una actividad baja de la enzima y el 75% restante la actividad es alta. La actividad baja parece ser más frecuente en mujeres.

Existen dos tipos de intolerancia a la trehalosa:

- Intolerancia primaria o genética: es permanente. Se debe a una mutación del gen THRE, localizado en el cromosoma 21.
- Intolerancia secundaria: se produce por una disminución transitoria de trehalasa en la mucosa por un daño intestinal (infecciones intestinales, cirugía intestinal, antibióticos, enf. celíaca no diagnosticada o mal controlada, enfermedad intestinal inflamatoria, etc.). Este tipo de intolerancia es transitoria y recuperable una vez se trata la lesión intestinal.

¿Cómo se diagnostica?

EL diagnóstico se basa en la **sospecha clínica**, mediante la historia clínica, y en la **prueba de intolerancia a la trehalosa**. Esta prueba, disponible en la Clínica Ojeda, es similar a la de la intolerancia a la lactosa. Se pide al paciente que tome una cantidad determinada de trehalosa y durante 3 horas se toman muestras del aire exhalado para analizar la curva de gases.

En la Clínica Ojeda también se puede realizar la toma de muestra de células de la boca para realizar el **estudio genético** y determinar si el paciente padece una intolerancia primaria a la trehalosa.

¿Cómo se trata?

La clave del tratamiento es evitar la ingesta de alimentos que contengan trehalosa, ya sea de forma natural o añadida artificialmente.

La persona intolerancia a la trehalosa puede realizar la evitación por sí misma aunque, en ocasiones, podría ser necesario la intervención de un especialista en nutrición.

¿Qué alimentos contienen trehalosa?

De forma natural:

- Setas y champiñones.
- En alimentos fermentados con levaduras naturales (NO las químicas): harinas y cervezas.

De forma industrial:

- Evita la oxidación de **frutas y verduras**
- Repele la humedad en elaboraciones secas como **caramelos, frutos secos caramelizados, galletas, sablés y merengues secos**.
- Aumenta el volumen de **masas** batidas como bizcochos o masas como mochi, también aplicado a sushi, **pan de molde**
- Actúa como estabilizante en **cremas montadas, mousse y merengues**.
- Evita sinéresis debido a la penetración del azúcar en **gominolas** y pasta de frutas.
- Permite realizar **caramelos crujientes** a partir de 120°
- En un 2% máximo ayuda a aumentar el volumen y el crujiente en **hojaldres**.
- Agente estabilizante y humectante para prevenir la pérdida de agua (humedad): usada en **yogures** y alimentos secos (cereales, leche en polvo, preparados liofilizados), alimentos congelados, café, té, jugos de frutas, y también en **productos médicos y cosméticos**.