

Por qué las enzimas digestivas son tus grandes aliadas

Alimente



Ayuda con la digestión. (iStock)

Según la [Fundación Española del Aparato Digestivo](#), "en torno a la mitad de la población española padece algún tipo de patología digestiva. Esto se debe a que "se está descuidando la alimentación, lo que conlleva que la dieta mediterránea no sea la más habitual en las mesas de los españoles. Las consecuencias para la salud digestiva no se han hecho esperar, pues están aumentando las patologías digestivas asociadas a la **obesidad** y a los malos hábitos dietéticos como la dispepsia, las **digestiones pesadas**, el reflujo gastroesofágico o el estreñimiento, entre otras muchas".

Efectivamente, los alimentos que nos llevamos a la boca determinan en gran medida la calidad del proceso digestivo. Pero otra gran parte de la responsabilidad en dicho proceso recae sobre las [enzimas digestivas](#). La definición técnica dice que son proteínas que actúan como catalizadores de una reacción química, acelerándola. En otras

palabras, son proteínas cuya función es la **descomposición de los distintos nutrientes** en moléculas más pequeñas para que el organismo pueda digerirlos y asimilarlos correctamente, impidiendo la formación de toxinas y otras sustancias dañinas para el tracto digestivo. Por lo tanto, favorecen y **aceleran la digestión**, ayudando a procesar las vitaminas, los minerales y los restantes nutrientes.

Cada enzima tiene una función en la digestión

Existen **más de veinte enzimas digestivas** y cada una de ellas cumple una función determinada en el proceso de descomposición y absorción de los alimentos. Por ejemplo, las **proteasas**, también conocidas como proteolíticas, se encargan descomponer las **proteínas**; la **amilasa**, los carbohidratos; la **lipasa**, la grasa; la **celulasa**, la **fibra**; la **lactasa**, la proteína de la leche; la **sacarosa**, los azúcares; o la **papaína**, que divide el almidón y las proteínas en aminoácidos y péptidos.

Cuando hay un déficit de enzimas, que puede estar ocasionado por el envejecimiento –a medida que nos hacemos mayores producimos menos–, una alimentación pobre, el estrés o bajos niveles de ácido, aparecen las alergias alimentarias, siendo las más comunes la **intolerancia a la lactosa** o al **gluten**, y distintos problemas estomacales como **gases**, **hinchazón**, **estreñimiento**, ardor, dolores de estómago después de la comidas e incluso el mal aliento.

Alrededor de la mitad de la población española padece algún tipo de patología digestiva

Dichas molestias y afecciones son cada vez más prevalentes en la población, lo que ha lanzado al estrellato los **suplementos enzimáticos**, cuyo consumo ha ido in crescendo sobremanera en los últimos años. La mayoría de los especialistas no ven con buenos ojos la ingesta habitual, máxime si el **sistema digestivo** funciona con normalidad, ya que es capaz por sí mismo de procesar todos los nutrientes que recibe. Además, esta práctica habitúa al cuerpo a recibirlas, quien interpreta que ya no las necesita y **deja de segregalas**.

No obstante, su consumo se justifica en el caso de quienes padecen disfunciones digestivas derivadas de la insuficiencia de alguna enzima. Pero de manera puntual. Aunque ponen remedio a las molestias digestivas en un momento dado, **no son en absoluto un**

tratamiento, en tanto que dichas molestias pueden estar originadas por causas muy dispares, incluso pueden estar enmascarando otras enfermedades de mayor gravedad. Así que lo adecuado sería dejar a un lado la automedicación y acudir al especialista para que establezca un diagnóstico.

La alimentación, clave para su buen estado

Antes de acudir raudos a la farmacia, conviene otear en nuestra despensa, pues hay alimentos que por su composición son óptimos para las enzimas digestivas al proporcionar al organismo los elementos que reclama para producirlas de manera natural. Veamos cuáles son.

- **Piña.** Contiene **bromelina**, principalmente en los tallos y el núcleo, una enzima que contribuye a la descomposición de todos los nutrientes que integran las **proteínas**, ayudando a su correcta absorción. De esta manera desaparece la posibilidad de sufrir **acidez estomacal**, **estreñimiento**, **úlceras gástricas**, indigestión y otros trastornos gastrointestinales.
- **Papaya.** Esta fruta, oriunda de México y las Antillas, tiene un perfil nutricional de lo más valioso, dentro del cual despunta la **papaína**. Según la Fundación Española de la Nutrición (**FEN**), "esta enzima se encuentra en nuestro jugo gástrico y tiene la capacidad de digerir las proteínas de los alimentos y reblandecer la dura pulpa de la **papaya**". Por lo tanto, "**favorece la digestión, desintoxica y disocia la albúmina**". Además, "calma el dolor e inflamación del estómago, la diarrea, el estreñimiento y elimina los parásitos que se instalan en el intestino".
- **Aguacate.** Esta fruta, que se ha convertido en el alimento de moda, contiene **lipasa**, una enzima fabricada por el páncreas, coadyuvante de la digestión de las **grasas**, de las que precisamente el aguacate puede presumir.
- **Verduras crudas.** Los especialistas insisten que la mejor forma de instar a nuestro organismo a la producción de enzimas es consumiendo alimentos crudos, cuyo porcentaje debe ser del **75%**. Y cumplen mejor con dicho cometido aquellos con un **gusto más amargo** como los **berros**, la escarola, la alcachofa o el rábano.
- **Kiwi.** Oriunda de China, donde es conocida como la 'fruta del río Yang', incluye en su composición **actidina**, una enzima proteolítica que, como hemos anticipado, ayuda a descomponer las proteínas, evitando las digestiones pesadas, la **generación de gases** e incluso la **gastritis**.

- **Chucrut.** Este fermentado, muy recurrente de las gastronomías centroeuropeas, ayuda a disminuir los niveles de algunos antinutrientes, como el ácido fítico, y **estimula la producción de enzimas digestivas**, especialmente **proteasas**, que ayudan a la desintegración de las proteínas. De ahí que en muchas culturas se sirva como guarnición de carnes, cuyo componente principal es este macronutriente.
- **Miel cruda.** Es decir, la versión más **pura** de este clásico de nuestras alacenas. Es una magnífica aliada de la salud intestinal, por cuanto contiene enzimas como la **amilasa**, la cual ayuda en la descomposición del almidón.