



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ENZIMAS DIGESTIVAS



En este ebook sobre las **Enzimas Digestivas** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

ENZIMAS DIGESTIVAS

¿Qué son las Enzimas Digestivas?

Tipos de Enzimas Digestivas

Digestión Enzimática de los Carbohidratos

Digestión Enzimática de las Grasas

Digestión Enzimática de las Proteínas

Principales Enzimas Digestivas

AMILASA

¿Qué es la Amilasa?

Dosis recomendada de Amilasa

LACTASA

¿Qué es la Lactasa?

Déficit de Lactasa

Dosis recomendada de Lactasa

Efectos secundarios de la Lactasa

LIPASA

¿Qué es la Lipasa?

Propiedades de la Lipasa

Dosis recomendada de Lipasa

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Lipasa

CELULASA

¿Qué es la Celulasa?

Propiedades de la Celulasa

Dosis recomendada de Celulasa

PROTEASA

¿Qué es la Proteasa?

Propiedades de la Proteasa

Dosis recomendada de Proteasa

BROMEALINA

¿Qué es la Bromelina?

Propiedades de la Bromelina

Principales beneficios de la Bromelina

Dosis recomendada de Bromelina

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Bromelina

Interacciones de la Bromelina con Medicamentos y otros Suplementos

PAPAÍNA

¿Qué es la Papaína?

Propiedades y Beneficios de la Papaína

Dosis recomendada de Papaína

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Papaína

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

ENZIMAS DIGESTIVAS

¿Qué son las Enzimas Digestivas?

Las Enzimas Digestivas son moléculas formadas por proteínas especializadas, indispensables para la vida porque son las encargadas de digerir y descomponer los alimentos para que entren los nutrientes en nuestro organismo.

Algunas funciones específicas de las Enzimas Digestivas son:

1. Favorecer la biodisponibilidad de los nutrientes que contienen los alimentos, para que el organismo pueda posteriormente absorberlos, y con ello cubrir el requerimiento diario de energía evitando así el déficit nutricional.
2. Evitar el paso de alimentos mal digeridos al torrente sanguíneo. El déficit de enzimas digestivas impide que el alimento sea completamente digerido, y en vez de metabolizarse en unidades elementales, lo hacen en unidades de gran tamaño, las cuales que pasan al torrente sanguíneo, el organismo no las reconoce, y se produce inflamación. Este es el comienzo de la mayoría de las enfermedades inflamatorias y autoinmunes.
3. Evitar el daño de la pared intestinal ya que los alimentos sin digerir por déficit enzimático, son reconocidos como extraños por el sistema inmunológico, ocasionando inflamación a nivel intestinal. Esto provoca que el intestino se convierta en permeable, dejando de producir enzimas, convirtiéndose así en un círculo vicioso.
4. Evitar el crecimiento y la fermentación de bacterias patógenas, cuando los alimentos no son digeridos adecuadamente.
5. Contribuir a la pérdida de peso.

Tipos de Enzimas Digestivas

Dentro de las secreciones digestivas producidas en el organismo, podemos destacar 5 tipos principales:

- Saliva (Glándulas salivares)
- Secreciones gástricas (Estómago)
- Secreciones intestinales
- Bilis (Hígado)
- Jugo pancreático (Páncreas)

Cada una de ellas presenta una composición diferente y contienen distintas enzimas que condicionan su acción sobre las grasas, las proteínas y los carbohidratos.

Digestión Enzimática de los Carbohidratos

Los hidratos de carbono o carbohidratos sólo pueden ser absorbidos en su forma más simple, es decir en forma de monosacáridos (una única molécula). Es por ello que necesitamos enzimas que descompongan todas las moléculas complejas de los hidratos de carbono en moléculas que puedan ser asimiladas correctamente.

De esta forma, diferenciamos entre:

- **Amilasas:** Enzimas que descomponen los carbohidratos en azúcares simples.
- **Disacaridasas:** Enzimas que separan las dos moléculas que constituyen un disacárido.
- **Maltasa:** Enzima que rompe la unión entre dos moléculas de glucosa (maltosa).
- **β -galactosidasa o lactasa:** Enzima que rompe el enlace entre una molécula de glucosa y una de lactosa (galactasa).
- **Sacarasa:** Enzima que rompe el enlace entre la glucosa y la fructosa (sacarosa).

Las Amilasas se encuentran en la saliva y en la secreción pancreática, mientras que las Disacaridasas ejercen su acción en las vellosidades del intestino delgado.

Como resultado de este proceso enzimático, todos los polímeros quedan descompuestos en las sub-unidades más sencillas, que son las únicas que pueden ser absorbidas.

Digestión Enzimática de las Grasas

Al igual que ocurre con los carbohidratos, la digestión de las grasas comienza en la boca, bajo la acción de la lipasa lingual.

Para ser absorbidas a nivel intestinal, las grasas deben pasar a formas sencillas que permitan ser absorbidas en forma de micelas y/o ácidos grasos libres (su forma menos compleja).

La Lipasa es la enzima encargada de digerir las grasas de los alimentos.

Digestión Enzimática de las Proteínas

Las proteínas están constituidas por cadenas o secuencias de aminoácidos. Para que la proteína pueda ser digerida es necesario que sea descompuesta en fracciones sencillas que puedan ser absorbidas por el organismo.

La digestión de las proteínas comienza en el estómago y no en la boca. El proceso es el siguiente:

1. En el estómago se libera la **Pepsina**, una enzima proteolítica que se activa en medio ácido (con el ácido clorhídrico segregado también en el estómago) formando el llamado Pepsinógeno, y se inactiva posteriormente en el duodeno debido a la mayor alcalinidad de esta región.
2. A nivel intestinal se vierte el jugo pancreático, el cual contiene **Proteasas** muy potentes que descompondrán la proteína en polipéptidos (cadenas cortas de aminoácidos).
3. Finalmente, otras enzimas llamadas **Aminopeptidasas** que se encuentran en las vellosidades intestinales terminan desgranando

esos polipéptidos en aminoácidos sencillos, los cuáles son incorporados al organismo.

Principales Enzimas Digestivas

Las Enzimas digestivas pueden derivar de animales, plantas o microorganismos vivos (bacterias, hongos y levaduras).

Las principales enzimas son las siguientes:

- Amilasa
- Lactasa
- Lipasa
- Celulasa
- Proteasa
- Bromelina
- Papaína

Por lo general, las personas con insuficiencia pancreática y las intolerantes a la lactosa, son las que más se pueden beneficiar de la ingesta de enzimas digestivas como suplemento.

Algunos estudios recientes plantean el uso de enzimas digestivas como terapia para tratar la enfermedad celiaca.

Lo que es indudable es que el consumo de enzimas digestivas en individuos sanos favorece los procesos de digestión y reduce el riesgo de sufrir algunas enfermedades del sistema gastrointestinal.

Una digestión deficiente conlleva problemas como la mala absorción de nutrientes, el dolor abdominal, la esteatorrea (presencia de grasa en las heces) y la pérdida de peso involuntaria.

AMILASA

¿Qué es la Amilasa?

La Amilasa es un enzima hidrolasa que tiene la función de digerir el glucógeno y el almidón para formar azúcares simples.

Se segrega principalmente en las glándulas salivares y en el páncreas. Cuando una de estas glándulas se inflama aumenta la producción de Amilasa y los niveles en sangre de dicha enzima se incrementan.

Las Amilasas mejoran la digestión de los carbohidratos.

Existen dos tipos de Amilasas:

- **Alfa Amilasa:** es la enzima presente en el tubo digestivo de los animales. Esta enzima hidroliza los carbohidratos dando lugar a una mezcla de dextrinas, maltosa y glucosa.
- **Beta Amilasa:** esta enzima se encuentra principalmente en las plantas y también hidroliza los carbohidratos.

Las enzimas Amilasas que se comercializan se suelen obtener de microorganismos como bacterias y hongos.

Dosis recomendada de Amilasa

Muchos productos alimenticios, sobre todo los que contienen altas cantidades de carbohidratos, son enriquecidos con Amilasa, para mejorar la tolerancia y digestión del producto. En estos productos la dosis varía en función de la cantidad de hidratos de carbono que contenga el alimento. Normalmente oscilan entre los 5 y 10 mg por dosis.

En cuando a los suplementos, las dosis terapéuticas son mayores y oscilan entre los 10 y los 30 mg por dosis.

Nuestro producto contiene 4800 Unidades de Alfa-Amilasa que equivalen a unos 24 mg.

La Amilasa que utilizamos es del tipo Alfa, que es la que funciona en los seres humanos, y está elaborada a partir del hongo *Aspergillus Oryzae*.

LACTASA

¿Qué es la Lactasa?

La Lactasa es la enzima que hidroliza la lactosa en el intestino delgado para ésta pueda ser absorbida.

La lactosa es un disacárido compuesto por los monosacáridos glucosa y sacarosa. Es un componente natural de la leche de los mamíferos. Los productos lácteos por lo general mantienen el contenido de lactosa, a excepción de los fermentados.

La Lactasa se localiza en el borde de las vellosidades del intestino delgado. Con el paso de los años, el contenido de Lactasa va disminuyendo y algunas personas pueden llegar a tener déficit de Lactasa, lo que se denomina Hipolactasia. En estos casos, o bien se dejan de consumir alimentos que contengan lactosa o bien es necesario recurrir a la suplementación con Lactasa.

Déficit de Lactasa

La deficiencia de Lactasa es lo que se conoce como intolerancia a la lactosa. En estos casos, la cantidad de lactosa ingerida está en desequilibrio con la cantidad de Lactasa del organismo, por tanto, el intestino es incapaz de descomponer toda la lactosa, no se puede absorber y es utilizada por las bacterias generando gases y ácidos grasos.

Los gases provocan flatulencias, meteorismo y dolor abdominal, mientras que los ácidos grasos acidifican las deposiciones.

La intolerancia a la lactosa es muy común, se estima que entre el 70 y el 75% de la población mundial padece esta patología.

La deficiencia de Lactasa puede ser congénita, primaria o secundaria:

- La congénita es la deficiencia más rara, se produce desde el nacimiento y permanece durante toda la vida.
- En la deficiencia primaria se produce la disminución progresiva de la lactosa en la mucosa intestinal.

- La secundaria se produce en personas que tienen una actividad enzimática normal pero los niveles se ven disminuidos por enfermedades o agresiones de la mucosa causadas por ejemplo por algún virus o por los tratamientos con quimioterapia.

Dosis recomendada de Lactasa

Normalmente determinar la dosis eficaz de Lactasa es difícil, por lo que es probable que la digestión de la lactosa no sea completa si se ingiere una dieta con altos contenido en lactosa. Por esta razón en personas con intolerancia a la lactosa se recomienda la suplementación con Lactasa junto con una dieta baja en lactosa.

La dosis que normalmente se utiliza para la ingestión oral de Lactasa es 6000 a 8000U, unos 45 minutos antes de tomar productos que contengan lactosa.

6000 unidades de Lactasa hidrolizan unos 20g de lactosa que equivalen a unos 400 ml de leche (un vaso de leche).

En el caso de nuestro producto, que es un combinado de enzimas digestivas, el contenido en Lactasa de cada cápsula es de 800U, suficiente para hidrolizar la lactosa en personas que no tienen intolerancia severa. En casos de intolerancia grave a la lactosa se recomienda tomar suplementos específicos de Lactasa los cuáles contienen altas dosis de dicha enzima.

Nuestra Lactasa se elabora mediante un proceso de fermentación bacteriana natural del hongo *Aspergillus Oryzae*.

Efectos secundarios de la Lactasa

La Lactasa normalmente no tiene efectos secundarios ni contraindicaciones y rara vez puede ocasionar reacciones alérgicas en algunas personas, provocando mareos, dolores de cabeza o problemas de respiración.

LIPASA

¿Qué es la Lipasa?

La Lipasa es un enzima que se segrega en el páncreas para ayudar en la digestión y en la absorción de las grasas.

La Lipasa cataliza la hidrólisis de triglicéridos a glicerol y ácidos grasos libres, para que se puedan absorber.

La Lipasa puede ser producida tanto por animales como por plantas y microorganismos. Las Lipasas microbiológicas elaboradas mediante procesos de fermentación bacteriana en hongos están ganando mayor atención por parte de la industria alimentaria, debido a su mejor estabilidad y selectividad.

Propiedades de la Lipasa

La Lipasa es una enzima muy importante en la digestión de los seres vivos. La mayoría de las personas producen la suficiente Lipasa pancreática para digerir las grasas de las comidas, sin embargo en algunas personas puede resultar beneficioso el consumo de Lipasas para facilitar la digestión de las grasas y obtener los componentes nutritivos de éstas.

También existen estudios en los que se demuestra el beneficio de consumir Lipasa en la enfermedad celíaca y en casos de indigestión.

Dosis recomendada de Lipasa

Cuando se suministra por enfermedad, la dosis se ajustará en función de la gravedad de la enfermedad y el estado nutricional de la persona. Dichas dosis deben ser establecidas por un médico o especialista.

La dosis utilizada puede oscilar entre las 25.000 y las 50.000U en cada comida.

De nuevo, en el caso de nuestro producto, que es un combinado de enzimas digestivas, el contenido en Lipasa de cada cápsula es de 200U, suficiente para metabolizar las grasas en personas que no tienen problemas pancreáticos con esta enzima.

En casos de déficit grave de Lipasa se recomienda tomar suplementos específicos de Lipasa, siempre bajo supervisión médica.

Nuestra Lipasa se elabora mediante un proceso de fermentación bacteriana natural del hongo *Rhizopus Oryzae*.

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Lipasa

La administración de Lipasa, puede tener algunos efectos secundarios relacionados sobre todo con la alteración intestinal, como náuseas y malestar estomacal. También puede interferir con determinados medicamentos que bloquean la Lipasa para evitar la absorción de grasa.

No se recomienda la ingesta de Lipasa durante el embarazo y la lactancia, al no existir suficientes estudios científicos que demuestren que la suplementación es segura.

CELULASA

¿Qué es la Celulasa?

La Celulasa es una enzima que realiza la hidrólisis de la celulosa en moléculas de glucosa libre.

La Celulosa es un componente de la pared celular vegetal muy resistente a la hidrólisis, y por tanto, de difícil digestión.

Los humanos no producimos Celulasa y por esta razón la celulosa pasa por el sistema digestivo sin ser digerida y sin poder ser absorbida.

Las enzimas Celulasas permiten la digestión de la celulosa de las plantas para obtener energía.

Propiedades de la Celulasa

La Celulasa es una enzima que degrada la celulosa de los alimentos vegetales mejorando el valor nutricional de los alimentos y permitiendo la digestión de parte de la fibra presente en los alimentos.

Ingerir enzimas de Celulasa ayuda a romper las paredes celulares de las plantas, permitiendo obtener una mayor cantidad de energía, al convertir la celulosa en unidades de glucosa libre.

La glucosa es la principal fuente de energía para el organismo humano, por lo tanto la Celulasa nos ayuda a obtener mayor energía de las plantas. Además, la glucosa que proporciona la celulosa se libera lentamente en el organismo y nos permite mantener unos niveles óptimos de glucemia durante más tiempo.

Dosis recomendada de Celulasa

No existe una dosis mínima ni máxima establecida para la Celulasa.

Nuestro producto contiene 40U de Celulasa elaborada a partir de la fermentación bacteriana del hongo *Trichoderma Longibrachiatum*.

PROTEASA

¿Qué es la Proteasa?

Las Proteasas o Peptidasas son enzimas proteolíticas, es decir, actúan rompiendo los enlaces que unen los aminoácidos de las proteínas, facilitando su digestión.

Las Proteasas son consideradas un aditivo alimentario y se nombran como E-1101i. Se consideran un potenciador del sabor, estabilizador y se utilizan en el tratamiento de harinas.

Estas enzimas hidrolizan la unión entre el carboxilo de un aminoácido y el grupo amino del siguiente aminoácido dentro de la proteína.

En el organismo humano las principales Proteasas son las pancreáticas (tripsina, quimiotripsina y la carboxi-peptidasa) que son secretadas en forma inactiva y se activan al llegar al intestino.

Las Proteasas pueden obtenerse de fuentes animales, vegetales, bacterias u hongos.

Existen alimentos que de manera natural contienen Proteasas como es el caso de la papaya (Papaína), la piña (Bromelina) y el kiwi, entre otros.

Algunas enzimas proteolíticas cuando son consumidas en forma de complemento alimenticio, pueden ser degradadas en el estómago. Por esta razón se suelen encapsular en cápsulas gastroresistentes para que liberen su contenido en el intestino. Aunque hay algunos tipos de enzimas elaboradas a base de fermentación bacteriana, hongos o plantas vegetales que son estables al pH gástrico, como es el caso de nuestro producto, el cual está elaborado mediante la fermentación de *Bacillus Subtilis*.

Propiedades de la Proteasa

La Proteasa tiene varias propiedades, entre las que destacamos:

1. Mejora de la digestibilidad de las proteínas.

El consumo de Proteasas contribuye a la digestión de las proteínas presentes en la dieta. Son especialmente interesantes para las

personas con problemas gastrointestinales para digerir las proteínas.

2. Inflamación y función muscular.

Existen estudios que han relacionado el consumo de enzimas proteolíticas con una mejor función muscular después del entrenamiento gracias a la regulación de la inflamación.

Combinaciones de enzimas proteolíticas junto con Amilasa y Lipasa han demostrado mejorar la recuperación muscular y reducir las agujetas, después del entrenamiento intenso.

Dosis recomendada de Proteasa

No existe una dosis máxima recomendada de Proteasa.

La dosis queda sujeta a la cantidad adecuada para conseguir sus efectos dentro de un marco de buenas prácticas de fabricación.

Nuestro producto contiene 1200U de Proteasa, elaborada mediante la fermentación de *Bacillus Subtilis*.

BROMEALINA

¿Qué es la Bromelina?

La Bromelina, también conocida como Bromelaína, es una enzima de origen vegetal, con gran peso molecular, que tiene como función primordial la de favorecer la absorción de los aminoácidos, contando con la capacidad de realizarlo tanto en medios ácidos como alcalinos.

La Bromelina se encuentra de forma natural en la piña. El problema es que la mayor concentración de esta enzima se encuentra en el tallo, que precisamente es la parte de la piña que desechamos.

Al tratarse de una enzima proteolítica apoya los mecanismos digestivos del organismo, reduciendo moléculas complejas de proteínas en unidades péptidas de menor tamaño o aminoácidos individuales.

Existen estudios que demuestran que la Bromelina puede ser absorbida a nivel intestinal y conservar su funcionalidad incluso a nivel sanguíneo.

Esta enzima posee actividad Proteasa y, por lo tanto, se utiliza como suplemento en casos de deficiencia de Pepsina y/o Tripsina (las principales enzimas humanas encargadas de digerir las proteínas).

Propiedades de la Bromelina

La Bromelina tiene las mismas propiedades que las enzimas proteolíticas, como hemos visto anteriormente con la Proteasa.

Además de estas propiedades podemos destacar:

- Su acción antiinflamatoria para disminuir el dolor y la hinchazón, especialmente en los senos nasales, las encías y otras partes del cuerpo después de una cirugía o una lesión.
- Previene la ruptura de las células y favorece la recuperación muscular después de un entrenamiento intenso.
- A nivel osteoarticular, ayuda a tratar la artritis reumatoide, las lesiones en los tendones y el dolor de rodillas.

- Previene las infecciones de las vías urinarias y ayuda al cuerpo a eliminar la grasa.

Principales beneficios de la Bromelina

Como antiinflamatorio

La Bromelina tiene la capacidad de inhibir la producción de prostaglandinas inflamatorias, lo que permite aliviar los procesos inflamatorios, además de considerarse beneficiosa para los moratones y para acelerar los procesos de recuperación postquirúrgicos.

También ayuda en el tratamiento de lesiones musculares como los esguinces y la tendinitis.

Como enzima digestiva

Una buena descomposición de las proteínas en el intestino es de gran ayuda para reducir las posibles ingestiones o ardores de estómago, pero también para la eliminación de parásitos.

Al combinar sus propiedades digestivas y antiinflamatorias, la Bromelina se recomienda también para el tratamiento de las flatulencias y de ciertos síntomas del síndrome de intestino irritable.

Como efectivo sedante

El efecto sedante de la Bromelina junto con su actividad antiinflamatoria, permite a la Bromelina aliviar el dolor y la hinchazón de lesiones físicas, musculares y articulatorias, ayudando a reducir las molestias de la artritis y de la osteoartritis.

Como antibactericida

La Bromelina puede ayudar a combatir las infecciones en el intestino y en el estómago, como el helicobacter pylori. Además, se ha demostrado que también es útil para hacer frente a bronquitis y neumonías.

Para las alergias

La Bromelina ayuda a paliar los síntomas de la alergia, como la secreción nasal, el picor de ojos, la congestión, la inflamación de los ganglios linfáticos y la dificultad para respirar.

Un estudio reveló que las células dendríticas CD11c y las células presentadoras de antígenos DC44 son frenadas por la Bromelina, ayudando a reducir los síntomas del asma y de las alergias.

Para la sinusitis

La sinusitis es una inflamación de los senos nasales que provoca molestias y dificultades a la hora de respirar.

Un estudio llevado a cabo por los investigadores de la Universidad de Colonia en Alemania obtuvo resultados relevantes en pacientes operados de los senos paranasales que recibieron tratamiento con Bromelina durante tres meses. Dichos pacientes mejoraron en su calidad de vida general presentado una reducción ostensible en los síntomas de la sinusitis. Además, ninguno de los participantes informó de efectos secundarios.

Para perder peso

Diversos estudios han demostrado que la Bromelina ayuda a la disminución de la proteína que une los ácidos grasos adipocitos, la sintasa de los ácidos grasos y la lipoproteína lipasa, ayudando a reducir la grasa corporal y a perder peso.

Para la recuperación de lesiones y operaciones

La Bromelina es un excelente analgésico y una buena alternativa natural a los medicamentos analgésicos, como la aspirina.

Dosis recomendada de Bromelina

La dosis diaria recomendada de Bromelina varía entre los 100 y los 800 mg, aunque dependiendo de la combinación con otras enzimas las dosis necesarias bajan hasta los 40-60 mg al día.

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Bromelina

No se han descrito efectos secundarios con la ingesta de Bromelina.

Sin embargo, hay algunas contraindicaciones que debemos tener en cuenta.

No se puede tomar Bromelina en los siguientes casos:

- En embarazo y lactancia ya que no existe suficiente información acerca del uso de Bromelina en estos casos.
- Si se es alérgico a la piña, el trigo, el apio, la papaína, las zanahorias, el hinojo, el polen de ciprés o el polen de pasto.
- Antes y después de cualquier tipo de cirugía ya que la Bromelina podría aumentar el riesgo de sangrado. Se debe dejar de tomar por lo menos 2 semanas antes de la intervención.

Interacciones de la Bromelina con Medicamentos y otros Suplementos

Existen algunas interacciones que debemos tener en cuenta antes de tomar Bromelina.

La Bromelina tiene una leve interacción con los antibióticos ya que podría aumentar la absorción de antibiótico por parte del organismo y aumentar los efectos secundarios de éstos.

Otra interacción que tiene la Bromelina es con los anticoagulantes ya que la Bromelina puede retardar la coagulación y administrada junto a estos medicamentos puede aumentar la posibilidad de que aparezcan hematomas y pérdidas de sangre.

Algunos de los medicamentos que retardan la coagulación sanguínea incluyen: Aspirina, Clopidogrel, Diclofenaco, Naproxeno, Ibuprofeno, Warfarina, entre otros.

También interacciona con suplementos de plantas anticoagulantes como: alfalfa, angélica, anís, árnica, apio, ajo, jengibre, castaño de indias, regaliz, espino blanco y sauce.

PAPAÍNA

¿Qué es la Papaína?

Al igual que la Bromelina, la Papaína es una enzima proteolítica derivada de una planta, en este caso de la papaya.

Según diversos estudios, la ingesta de papaína puede ayudar en procesos inflamatorios, en la cicatrización de heridas, en la mejora de la recuperación después del ejercicio y, por supuesto, en los procesos digestivos.

Propiedades y Beneficios de la Papaína

Los principales beneficios de la Papaína son:

1. Reduce las molestias intestinales

La Papaína facilita la digestión y alivia las molestias gastrointestinales así como la distensión abdominal, la indigestión y el estreñimiento.

La Papaína facilita la digestión de las proteínas y protege al organismo de las inflamaciones causadas por muchos tipos de enfermedades, como el reumatismo.

2. Ayuda en el tratamiento de las úlceras de estómago

La Papaína también es útil para el tratamiento de las úlceras gástricas.

Un estudio clínico realizado en 2009 reveló que la Papaína no solo es eficaz para tratar las úlceras sino que resulta igualmente beneficiosa para combatir los virus, los alérgenos, y los hongos en los intestinos.

Dosis recomendada de Papaína

La dosis diaria recomendada de Papaína varía entre los 700 y los 1000 mg, aunque dependiendo de la combinación con otras enzimas las dosis necesarias bajan hasta los 100 mg al día.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Papaína

No se han descrito efectos secundarios por la ingesta de Papaína.

No obstante, podría existir interacción con ciertos fármacos, así que antes de consumir Papaína es mejor consultarlo con el médico.

En embarazo puede causar defectos de nacimiento o aborto espontáneo, por lo tanto, no se recomienda tomar Papaína.

Tampoco se recomienda ingerir suplementos de Papaína si se tiene alergia a la papaya, al higo o al kiwi.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com