

Enzimas Digestivas

¿Qué son y para qué sirven?



Las **enzimas digestivas son moléculas esenciales** que aceleran la descomposición de los alimentos y facilitan la absorción de nutrientes en nuestro organismo. Estas enzimas, presentes en el tracto digestivo, desempeñan un **papel vital en la digestión y asimilación de los alimentos**. Existen diversos tipos de enzimas digestivas especializadas en la descomposición de carbohidratos, proteínas y grasas.

Además de la **mejora en la digestión**, las enzimas digestivas también pueden prevenir trastornos digestivos. Y por ello, debido a su importancia para el sistema digestivo, vamos a explicarte cómo obtener de forma natural las enzimas digestivas, sus múltiples beneficios y los mejores suplementos naturales que existen en el mercado.

“**Cuando las enzimas digestivas se alteran, se producen problemas digestivos, como indigestión, hinchazón, gases, diarrea o malabsorción**”.

¿Qué son las enzimas digestivas?

Las enzimas digestivas son moléculas orgánicas que desempeñan un papel fundamental en nuestro organismo al acelerar las reacciones químicas que ocurren durante la digestión de los alimentos. Estas moléculas actúan como catalizadores, es decir, **facilitan y aceleran las reacciones químicas necesarias** para descomponer los nutrientes en moléculas más pequeñas y asimilables.

Estas enzimas se encuentran en diferentes puntos del sistema digestivo, como la saliva, las secreciones gástricas, las secreciones intestinales, la bilis y el jugo pancreático. Cada **tipo de enzima se encarga de descomponer un tipo específico de nutriente**, como los carbohidratos, las proteínas o las grasas. De esta manera, las enzimas digestivas descomponen los alimentos en moléculas más simples y digeribles para facilitar su absorción en el intestino.

Las enzimas digestivas son imprescindibles para la digestión. Sin ellas, no podríamos obtener la energía y las sustancias esenciales que necesitamos para vivir.



Tipos de enzimas digestivas

Es importante tener en cuenta que existen diferentes tipos de enzimas digestivas, cada una especializada en descomponer un tipo particular de nutriente.

- **Amilasas:** Las enzimas digestivas encargadas de descomponer los carbohidratos son conocidas como amilasas. Estas enzimas descomponen los hidratos de carbono complejos en moléculas más simples, como azúcares y almidones, para facilitar su absorción. Las amilasas se encuentran presentes en la saliva y en el jugo pancreático.
- **Proteasas:** La descomposición de las proteínas en aminoácidos es llevada a cabo por varias enzimas digestivas, incluyendo la pepsina en el estómago y las proteasas en el jugo pancreático. Estas enzimas ayudan a descomponer las cadenas de proteínas complejas en unidades más pequeñas que pueden ser absorbidas y utilizadas por el cuerpo.
- **Lipasas:** Las enzimas digestivas encargadas de descomponer las grasas son conocidas como lipasas. Estas enzimas desempeñan un papel crucial en la digestión y absorción de las grasas en el cuerpo. Ayudan a descomponer los triglicéridos en ácidos grasos y glicerol, facilitando su absorción en el intestino delgado.

Beneficios de las enzimas digestivas

Mejora de la digestión y absorción de nutrientes

Juegan un papel fundamental en la descomposición de los alimentos en moléculas más pequeñas y digeribles. Esto facilita la **absorción de nutrientes** por parte de nuestro organismo y asegura una correcta asimilación de los mismos. Al acelerar las reacciones químicas involucradas en la digestión, las enzimas ayudan a descomponer los alimentos de manera más eficiente, evitando problemas como la indigestión, el **malestar estomacal o la sensación de pesadez**.

Prevención de trastornos digestivos

Las enzimas digestivas también desempeñan un papel importante en la prevención de trastornos digestivos. Al facilitar la digestión y absorción de nutrientes, ayudan a mantener el equilibrio en el tracto digestivo y a prevenir problemas como el estreñimiento, la diarrea, la acidez estomacal o la inflamación intestinal.

Aporte de energía y bienestar general

Además de mejorar la digestión, las enzimas digestivas también contribuyen al aporte de energía y al bienestar general. Al facilitar la absorción de nutrientes, nuestro cuerpo puede obtener los elementos esenciales para su funcionamiento óptimo. Esto se traduce en un aumento de energía, una mejor vitalidad y un mayor bienestar general.

¿Qué alimentos contienen enzimas digestivas?

Los alimentos que consumimos pueden ser una fuente natural de enzimas digestivas que ayudan a facilitar la digestión y absorción de nutrientes. Aquí te presentamos diferentes opciones de alimentos que son especialmente ricos en enzimas digestivas.



Frutas y verduras

1. La piña contiene bromelina, una enzima que ayuda a descomponer las proteínas y facilita la digestión.
2. Las papayas son ricas en papaína, una enzima que ayuda a descomponer las proteínas y puede aliviar la inflamación.
3. El mango contiene enzimas como la amilasa y la lipasa, que ayudan en la descomposición de los carbohidratos y las grasas.
4. Las manzanas contienen pectina, una fibra que mejora la digestión y promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.
5. Las verduras de hoja verde, como espinacas y acelgas, son ricas en enzimas que ayudan a descomponer los alimentos y promueven una digestión saludable.
6. El aguacate, que contiene lipasa, una enzima que digiere las grasas.
7. El plátano, que contiene amilasa, una enzima que digiere los hidratos de carbono.
8. La cáscara y la pulpa de los limones son ricas en una fibra soluble llamada pectina y ayuda a eliminar toxinas del organismo.

Fermentados y probióticos

1. El yogur y otros productos lácteos fermentados contienen enzimas naturales que ayudan a descomponer los azúcares de la leche y mejoran la digestión de los lácteos.
2. El chucrut, el kimchi y otros alimentos fermentados son ricos en enzimas digestivas y probióticos, que promueven una flora intestinal saludable.
3. El miso y el tempeh son productos fermentados a base de soja que contienen enzimas que facilitan la digestión de las proteínas.



Super Enzymes KAL

Súper Enzymes de Kal son tabletas de dos capas y de liberación prolongada. Las diferentes capas representan el apoyo estomacal e intestinal para una fórmula enzimática completa. Tomar un comprimido 10 minutos antes de las comidas principales.

Suplementos de enzimas digestivas naturales

En general, se recomienda tomar los **suplementos de enzimas digestivas unos 10-15 minutos antes de cada comida**. De esta manera, las enzimas tienen tiempo suficiente para mezclarse con los alimentos y comenzar a descomponerlos. Pero no todas las enzimas son iguales. Hay que **asegurar su calidad y eficacia**:

- **Fuente de origen** y actividad enzimática, asegurando así la cantidad y calidad de enzimas presentes.
- **Complementos adicionales:** Algunos suplementos de enzimas digestivas pueden incluir otros ingredientes como probióticos o prebióticos, proporcionando beneficios adicionales para la salud digestiva.
- **Calidad y certificaciones:** Es importante elegir aquellos que cumplan con estándares de calidad, como certificaciones de buenas prácticas de fabricación u otras acreditaciones que garanticen la pureza y seguridad del producto.

Los suplementos de enzimas digestivas son muy populares, ya que pueden aliviar los síntomas digestivos asociados a la deficiencia o alteración de las enzimas.

Super Enzymes KAL



Cristina

Compra verificada 



Me va genial para mis digestiones, siempre lo tomo 10 minutos antes de las comidas copiosas y no he vuelto a tener molestias intestinales, genial