



Foto: iStock.

Al octogenario doctor **Hiromi Shinya** le sonríe el éxito. En la primavera de 2013 dio la campanada con el best seller ‘La enzima prodigiosa’, del que vendió millones de ejemplares en todo el mundo. A partir de ahí, la rueda siguió rodando y en los años siguientes publicó ‘La enzima para rejuvenecer’, ‘La enzima prodigiosa 2’ y ‘El factor microbio y las enzimas sanadoras’. A Shinya se le podrá reprochar falta de originalidad en sus títulos y temáticas, pero no se le puede negar su **cariz visionario: dio con el filón de la enzima** y hoy farmacias, herbolarios y Amazon se est n hinchando a vender suplementos abarrotados con estas proteínas. De entre ellos, los ‘best sellers’ son los que incorporan enzimas digestivas.

“Es una moda. La gente se las toma porque s , como si fueran un multivitamínico”, señala la doctora **Silvia Gómez Senent**, gastroenteróloga en el Hospital Universitario La Paz de Madrid y responsable de la Unidad de Salud Intestinal de la [Clínica Dr. Dur ntez](#). “No ha sido solo el libro de ‘La enzima prodigiosa’: ha habido un boom editorial en torno a la digestión y el [intestino](#), y personas que no encontraban respuesta a por qué se encontraban mal han visto ahí una posible solución”.

"Es una moda. La gente se toma enzimas porque s , como si fueran un multivitamínico"

Para empezar a entender el furor que causan las enzimas digestivas expliquemos primero **qué son y qué función cumplen** en el organismo. La definición oficial nos dice que son proteínas que actúan como catalizadores de una reacción química, acelerándola. En palabras más sencillas: favorecen el desarrollo de un proceso. En el caso de las enzimas digestivas, son las que nos ayudan a hacer la digestión, la aceleran. Van **descomponiendo los alimentos**.

Si volvemos la vista a lo que en su día estudiamos en Ciencias Naturales, recordaremos que los alimentos experimentan una transformación desde que nos los llevamos a la boca hasta que se extraen sus [nutrientes](#) y pasan al torrente sanguíneo. Y ahí tienen un papel esencial las enzimas, ya desde antes de empezar a comer. Así, cuando decimos que se nos hace la boca agua al ver comida, es porque ha entrado en acción la **amilasa salival**, que ayuda a ir dividiendo el alimento. Después, ya en el estómago, comienza a segregarse la **amilasa gástrica** y el páncreas da la orden de liberar numerosas enzimas pancreáticas. Lo más interesante es que cada una cumple una función: unas degradan las [grasas](#), otras descomponen los distintos [carbohidratos](#), otras dividen las proteínas... El resultado: se terminan obteniendo ácidos, azúcares, aminoácidos y el resto de los nutrientes que necesitamos para vivir.

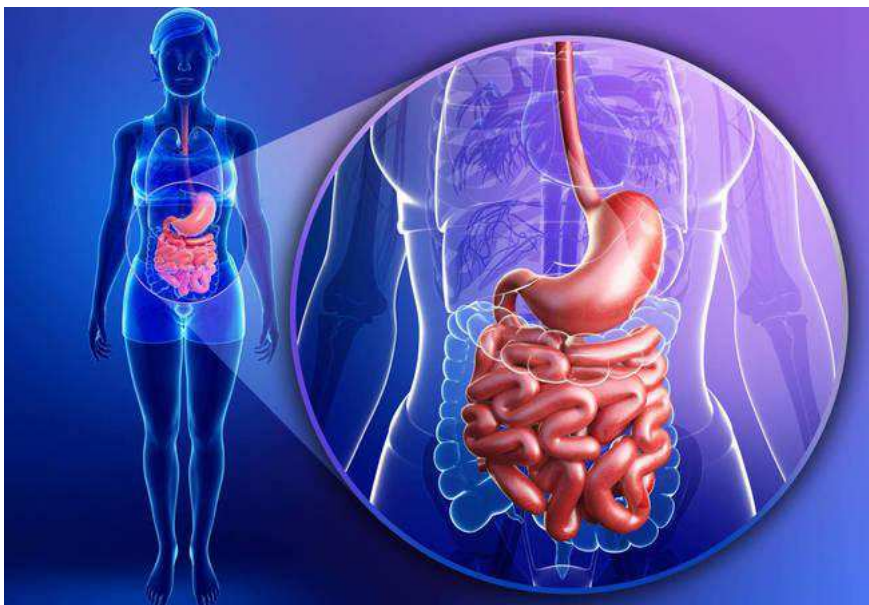


Foto: iStock.

Terminado el repaso al bachillerato, tratemos de entender por qué nos estamos volviendo locos con estas enzimas. “La digestión ha cobrado protagonismo en los últimos años, es una demanda de la sociedad -nos cuenta el doctor **Gonzalo Guerra Flecha**, especialista en digestivo del [Centro Médico-Quirúrgico de](#)

Enfermedades Digestivas- Antes había unas pocas enzimas sintetizadas, que se reservaban para personas con graves problemas digestivos, como aquellas a las que se les había quitado el estómago o tenían una insuficiencia pancreática. Pero, desde hace unas décadas, nuestras digestiones son más lentas, más pesadas (probablemente porque somos mucho más sedentarios). Se han ido sintetizando todas para **dar respuesta a las distintas molestias digestivas**".

Poner un parche

Sí, no cabe duda de que todos los aspectos relacionados con la digestión están hoy más que nunca en la calle. "Ahora lo que abunda es la **patología funcional digestiva** -corroborada la doctora Gómez Senent-. Cada vez más personas experimentan más molestias relacionadas con los alimentos. Es ahí cuando viene el 'me siento mal el **gluten**, la lactosa, la grasa. Me tomo una enzima y me voy a sentir mucho mejor'. Pero realmente eso no está bien. Habría que ver qué te ocurre, porque esa incomodidad podría ser debida a mil cosas. Solo estás poniendo un parche".

Un parche suculento. Si leemos un informe elaborado por [Grand View Research](#), nos encontramos con que en 2015 el tamaño global del mercado de suplementos de enzimas digestivas se valoraba en **794,4 millones de dólares** y se cree que la cifra continuará subiendo hasta 2025. Entre sus previsiones, señalan que "se espera que la creciente demanda de suplementos entre los consumidores, debida a las preocupaciones de salud, ayude a la expansión". Y entre los 'culpables', se apunta al auge de los **alimentos procesados** y de conveniencia -favorecidos por los cambios en nuestro estilo de vida- y a los problemas digestivos que acarrearán.

El mercado de suplementos de enzimas digestivas superaba en 2015 los 683 millones de euros

"Mi opinión personal es que ahora todo el mundo toma enzimas sin saber realmente si las necesitan -apunta la doctora Gómez Senent-. Por ejemplo, toman **lipasa, una enzima que segrega el páncreas, para digerir mejor las grasas**. Y es cierto que tiene esa función, pero solo se debería utilizar en pacientes que no la segreguen o tengan un déficit".

Pero la cuestión es que, cuando uno tiene algún tipo de molestia digestiva, estos suplementos te alivian. Un clásico es **Pankreoflat**: se trata de unos comprimidos que contienen una asociación de enzimas pancreáticas y simeticona que ayudan a eliminar los gases del estómago y mejoran las digestiones lentas. "Yo no veo problema en que una persona sana pueda recurrir a tomar enzimas cuando, por ejemplo, va a una boda y sabe que se va a exceder comiendo y bebiendo -concede el doctor Guerra Flecha-. Puedes tomar enzimas y sentirte más cómodo porque, al acelerar la digestión, habrá menos fermentaciones y putrefacciones y, en consecuencia, **menos gases**. Muy distinto es que se tomen de forma continuada sin que haya una prescripción médica detrás". Tampoco parece haber problema en que una persona con **intolerancia a la lactosa** pueda tomarse en alguna ocasión un suplemento con la enzima lactasa para darse un pequeño homenaje lácteo, o que alguien con intolerancia al gluten recurra a una cápsula para permitirse el lujo de comer trigo.

Ahí está la clave: no hay problema en una 'transgresión' ocasional. Lo peligroso es que nos acostumbremos a tomar habitualmente enzimas digestivas sin que haya una necesidad médica detrás. "Si le estás suministrando enzimas a tu organismo, corres el riesgo de que se vuelva 'vago', es decir, que interprete que no las necesita, porque ya se las das tú, y deje de segregarlas", advierte el doctor Guerra Flecha.



Ilustración: iStock.

Otro riesgo es el de que su toma termine dificultando el diagnóstico de una dolencia, señala la doctora Gómez Senent: "En el caso de que tengas un problema de tipo celiaco, seguramente te encontrarás mejor si tomas proteasa o lipasa, pero no estás ayudando a tu salud, sino enmascarando síntomas. **Puedes encubrir síntomas de una enfermedad subyacente** que es la que te está provocando esa mala absorción intestinal". Un ejemplo más es el de la **gastritis crónica**, una dolencia habitual entre los españoles. En muchas ocasiones, los pacientes tienen malas digestiones porque se pierde el fallo de señalización que da el estómago al páncreas para que genere la enzima. En ese caso, el problema no es que no se segreguen enzimas, sino que hay un error en la señal. "Y habría que diagnosticarlo, en vez de correr a la farmacia a comprar un suplemento".

Más peliaguda es la cuestión de las propiedades 'mágicas' (prodigiosas, en definitiva) de las enzimas. Envueltas en el halo místico, a menudo se venden como terapia para todo. Ahora mismo lo está petando la **serrapeptasa**, una enzima proteolítica (es decir, que descompone proteínas). Se encuentra de forma natural en el intestino del gusano de seda y su misión es, llegado el momento, romper el capullo y permitir que salga la mariposa. Pues bien, se anuncia como eficaz para disolver miomas, reducir las placas de colesterol, aliviar las migrañas, disminuir la inflamación... Una maravilla.

Es cierto que puede ser un engañoso o también que haya personas a las que les funcione. Pero hay un uso que nos parece peligroso: se trata de la publicidad que dice que es útil para el autismo. La idea que la sustenta es que como la serrapeptasa se 'come' sustancias tóxicas, impide que, en caso de **intestino permeable**, pasen al torrente circulatorio y terminen lesionando al cerebro. "No hay ni un solo estudio publicado que muestre los beneficios de la enzima serrapeptasa sobre el trastorno del espectro autista. Ni uno solo -advierte la farmacéutica **Marián García**, autora del blog [Boticaria García](#)-. Y, sin embargo, ahí está: entre 15 y 50 euros el bote, publicitando sus bondades impunemente en internet. La serrapeptasa ha pasado de ser la enzima que rompe capullos a ser utilizada para vender esperanza".

Principales Tags

- [Comida sana](#)

El redactor recomienda