

No son malos, químicamente hablando

Suplementos de enzimas digestivas: ¿una ayuda o un riesgo para la salud?

La intención es buena, pero todo producto diseñado para paliar problemas de salud debería ser recetado por un médico. A fin de cuentas la automedicación tiene riesgos muy serios

[Álvaro Hermida](#)

[Contacto](#)

Lun, 18 Mar 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 3 H.

Tiempo de lectura: 4 min



Foto: iStock.

Nuestro cuerpo genera **miles de sustancias químicas diseñadas con un propósito en mente**. Sin ir más lejos, todas y cada una de nuestras células (menos los glóbulos rojos, esas no cuentan) tienen en su interior la información necesaria para **generar todas y cada una de las proteínas** que forman nuestro cuerpo, unas **20.000**. En una escala mucho menor, el organismo humano también fabrica, además de proteínas, sustancias diseñadas para permitir que ciertas funciones se lleven a cabo, **como la digestión**. **Lactasa** (diseñada para romper la lactosa y sin la cual nos convertiríamos en intolerantes), **amilasa**, **lipasa**, **pepsina**... Una lista enorme. Cada una de estas moléculas está diseñada para romper otras más grandes y permitir que el intestino pueda absorber las de menor tamaño. Hoy en día, se ha popularizado **la compra de estas enzimas en forma de pastillas**, vendidas ampliamente en la web y en algunos herbolarios. Muchas preguntas surgen ahora.

¿Son legales?

Completamente, como **explica a Alimento** el doctor **Carlos Suárez**, del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas](#) (CMED): "Son simplemente **complejos con algunas enzimas del tracto intestinal** que son utilizadas en la función digestiva". Dicho de otro modo, son completamente seguras al ser sustancias a las que está acostumbrado nuestro organismo. Es por esto que su regulación **difiere poco de los productos de herbolario**. Es completamente legal y en internet podremos encontrarlos sin problema, pero su precio **puede alcanzar los 25 euros** (el bote de 100 pastillas).

¿Son seguros?

Sí, como se encarga de explicar el doctor Carlos Suárez, "se producen en nuestro organismo con **total normalidad** durante la digestión. Peligrosos para la salud no son, no suponen ningún riesgo para el tracto digestivo". El único supuesto en el que podrían suponerlo sería debido a una ingesta excesiva. "La excepción se daría con una sobredosis, que **provocaría diarrea**, nada más", explica el doctor.

¿Siven para algo?

Es aquí donde se multiplican las preguntas y todo se complica un poco más. El doctor tiene un punto de vista muy claro al respecto: "**Si hay un sistema digestivo normal**, intacto, con una función hepática, biliar, estomacal, intestinal y pancreática normales, **no serían necesarios estos suplementos de ninguna de las maneras**". Esto se debe a que, si no tenemos problemas de salud, nuestro cuerpo es capaz de procesar todos y cada uno de los nutrientes y alimentos que entran en su interior. Añadirle enzimas porque sí no tendrá ningún efecto.



Foto: iStock.

Ahora bien, **si nuestro cuerpo no está generando** los compuestos químicos que necesita, estas pastillas sí podrían tener una función. Pero esto presenta otro gran problema, el más serio hasta el momento: **la automedicación**.

Ahora, supongamos que, por lo que sea, nuestro cuerpo no está generando las enzimas digestivas que necesita. ¿**No existirá algún medicamento**, dado que se trata de un problema de salud? El doctor Suárez lo aclara rápidamente: "Hay medicamentos **diseñados para ese fin** y suficientemente **probados** con **estudios** de doble ciego que aseguran tanto su seguridad como efectividad y que tienen el apoyo de la **FDA** (U.S. Food and Drug Administration, el más importante organismo estadounidense en lo que a fármacos se refiere) y de la **Agencia Europea del Medicamento** (EMA por sus siglas en inglés), cosa que **estos 'suplementos' no**". Y sentencia: "Yo siempre receto medicamentos aprobados por estas dos organizaciones".

El verdadero riesgo

No son las pastillas en sí, sino lo que estas pueden esconder. "La gente que compra estos productos lo hace **porque tiene algún problema de salud, un malestar**", explica el doctor. En estos casos, lo primero que debemos hacer es "**conseguir un diagnóstico médico**". Si no hacemos esto y nos automedicamos suponiendo que estas enzimas podrían **ser la solución**, nos pondremos en riesgo de sufrir terribles consecuencias. Así lo explica el experto: "Debido a un **efecto placebo**, la gente que tenga un problema y los tome puede sentirse mejor. Esto puede **enmascarar una enfermedad grave**, para la que los suplementos no hacen absolutamente nada". Y sentencia: "Tenemos que tener en cuenta que las enfermedades serias suelen empezar con síntomas leves".

La automedicación nunca es una opción más allá de un **catarro** pequeño o de un **corte** en un dedo. Casi todo lo demás debe pasar **por las manos de un médico**, por nuestro propio bien.