

Enzimas digestivas durante la cuarentena, ¿te hacen adelgazar?

alimento.elconfidencial.com/nutricion/2020-04-17/enzimas-digestivas-covid19-adelgazar_2552111/



De forma reiterada en Alimento hemos documentado cómo el **sedentarismo prolongado al que nos obliga la cuarentena por el Covid-19** limita la cantidad de energía que consumimos y que si no limitamos nuestra ingesta calórica, nos veremos, sí o sí, cogiendo kilos de más. Es por esto que encontrar la mejor solución a este problema es imperativo ahora mismo. Una de las fórmulas podrían ser los **complementos de enzimas digestivas** que, si bien no pueden hacer todo el trabajo por nosotros, sí que nos pueden echar una mano.

Se trata de moléculas producidas por nuestro organismo para 'romper' determinados nutrientes. A menudo podemos tener la impresión de que nuestro estómago es solo un gran cubo de ácido que lo disuelve todo, pero la realidad es que segregamos una gran cantidad de **compuestos químicos para metabolizar cientos de moléculas**. Por ejemplo: los intolerantes a la lactosa lo son porque su organismo es incapaz de producir lactasa, una enzima digestiva diseñada específicamente para neutralizar y romper la lactosa.

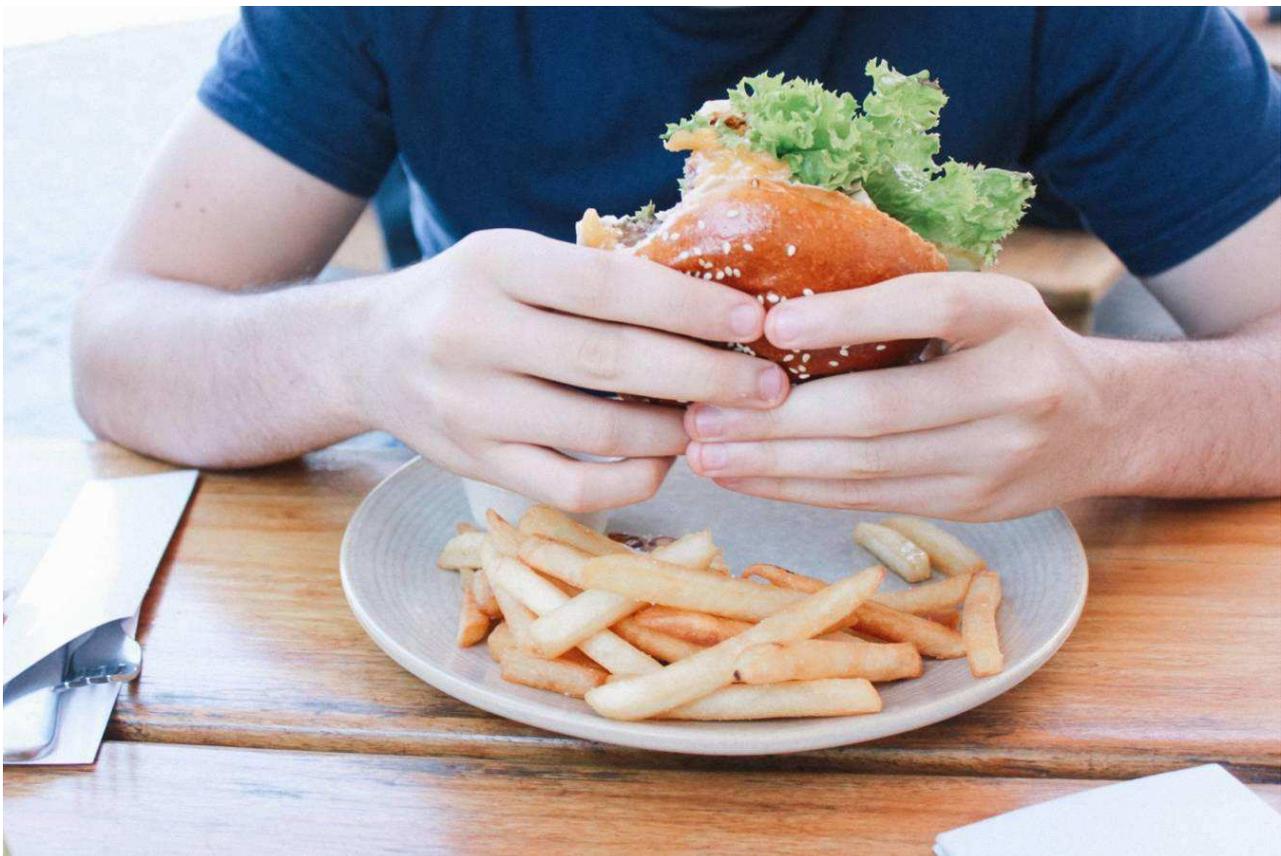
"Son complejos con algunas enzimas del tracto intestinal que son utilizadas en la función digestiva"

De todos modos, se trata de un suplemento polémico cuyos efectos se han puesto en duda anteriormente. Respecto a su legalidad, el doctor Carlos Suárez, del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), explica a Alimento que "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).

El doctor también hace una aclaración con respecto a su seguridad: "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 caso 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.

Su efectividad

Es este el punto importante. Como decíamos más arriba, se ha puesto en duda en diversas ocasiones. De hecho, el propio doctor asegura que "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**". No son necesarias, pero eso no significa que no puedan representar algún tipo de perjuicio o beneficio (o ambas) para nuestra salud intestinal o, incluso, para la pérdida de peso.



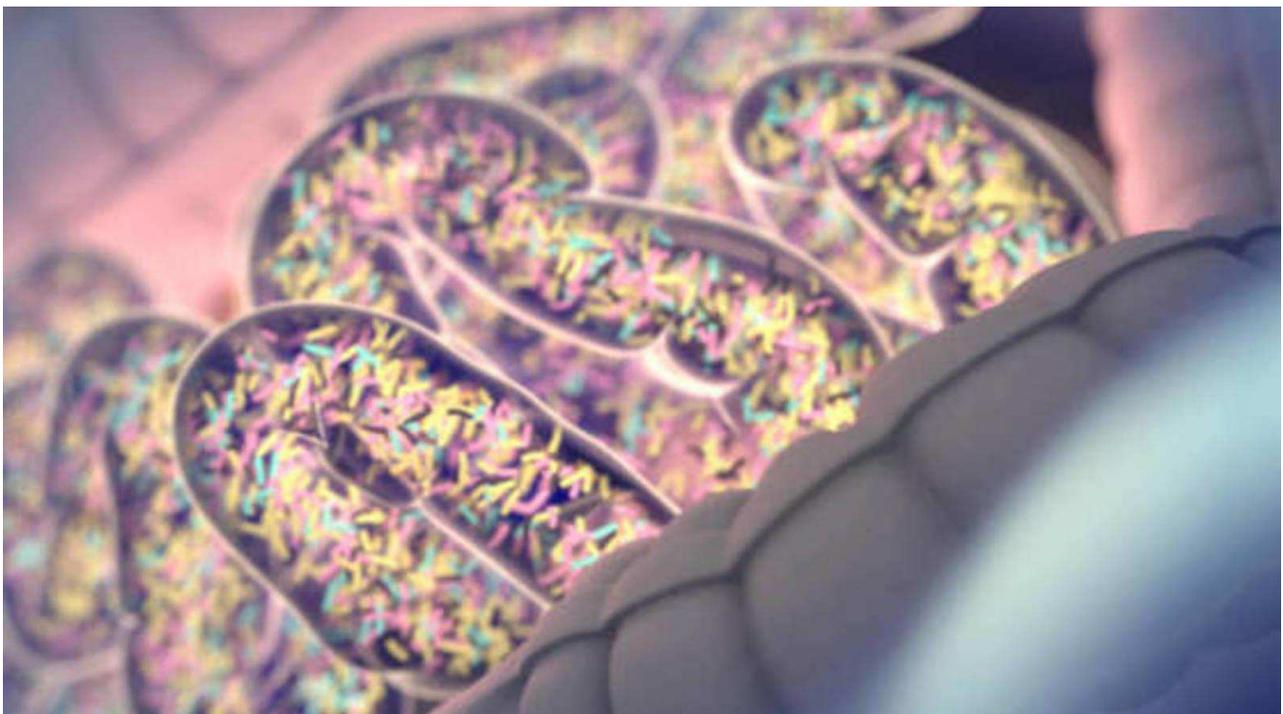
En un estudio de la Universidad de Nueva Inglaterra en Estados Unidos se detallaba que la suplementación con enzimas digestivas era capaz de mejorar la salud y la calidad de nuestra **microbiota**. Esto son todas las bacterias beneficiosas que viven en nuestro tracto digestivo y que nos ayudan a metabolizar ciertos compuestos químicos, dado que no podríamos hacerlo por nosotros mismos.

Pero no acaba aquí la historia. Un metaestudio de la **Johns Hopkins University School of Medicine**, una de las más importantes facultades de medicina de Estados Unidos, enumera que 21 estudios han probado que la mejora de la calidad, diversidad, población y salud de nuestra microbiota intestinal "puede reducir el índice de masa corporal, la grasa acumulada y el peso total". Dicho de otro modo: **las enzimas mejoran nuestra microbiota y eso puede hacernos adelgazar**.

A la contra

Pero no todo son buenas noticias. Por ejemplo, una de las más conocidas, la lipasa se encarga de acelerar la absorción de grasa por parte de nuestro organismo, dado que la separa en glicerol y en ácidos grasos. El problema que esto supone es que algunos estudios sugieren que la suplementación con lipasa **puede reducir la sensación de saciedad** tras las comidas, lo que inevitablemente tiende a aumentar la cantidad de comida ingerida y, por tanto, las calorías.

Es por esto que, en determinados casos, no son las enzimas lo que se utilizan para adelgazar, sino todo lo contrario: sus inhibidoras. Ese es el caso de los inhibidores de la lipasa. Son sustancias con la capacidad de neutralizar los efectos de esta enzima, utilizados para el control de peso y para aumentar la cantidad de grasa que excretamos **sin que sea metabolizada por nuestro organismo**.



No son pocos los estudios que apoyan esta teoría. De hecho, según uno de ellos que evaluó otros 14 realizados con anterioridad, la suplementación con inhibidores de la amilasa extraídos de las judías blancas **umentan la pérdida de peso** y la pérdida total de grasa corporal.

Otro ensayo, en cambio, sostiene que los inhibidores que bloquean los efectos de una enzima llamada **tripsina** disminuyen la cantidad de comida consumida al aumentar la **sensación de saciedad**.

El problema que suponen los inhibidores de las enzimas es que afectan directamente a nuestra salud. **El cuerpo humano no produce sustancias 'porque sí'**. Todas tienen una función, un objetivo. Limitar su acción puede poner en riesgo nuestro bienestar, y perder peso a cambio de **comprometer nuestra salud** no es lo más sabio que podríamos llevar a cabo.