

¿QUÉ SÓN LAS ENZIMAS?

Estas moléculas proteínicas energizadas son necesarias prácticamente para todas las actividades bioquímicas que se llevan a cabo en el organismo. Las enzimas son esenciales para la digestión de los alimentos, la estimulación del cerebro, el suministro de energía a las células. Aunque hubiera suficientes vitaminas, minerales, agua y demás nutrientes, la vida –como la conocemos- no podría existir sin las enzimas.

El papel primordial de las enzimas es servir de catalizadores, es decir, acelerar o retardar los cientos de miles de reacciones químicas que se efectúan en el organismo y que controlan los procesos vitales. Si no fuera por la acción catalítica de las enzimas, la mayor parte de esas reacciones serían demasiado lentas para sostener la vida. Las enzimas no se gastan en las reacciones que ellas mismas facilitan.

Cada enzima tiene una función específica en el organismo que ninguna otra enzima puede cumplir. Su estructura química sólo le permite a cada enzima iniciar una reacción en determinada sustancia, o en un grupo de sustancias químicas estrechamente relacionadas, pero no en otras. La sustancia sobre la cual actúa la enzima se llama sustrato. Debido a que cada sustrato requiere una enzima distinta, el organismo tiene que producir muchísimas enzimas diferentes.

LA FUNCION DE LAS ENZIMAS

Las enzimas digestivas descomponen las partículas de alimentos para que puedan almacenarse en el hígado o en los músculos. Otras enzimas convierten después esa energía almacenada en sustancias que el organismo utiliza de acuerdo con sus necesidades. Además, las enzimas les ayudan a los riñones, al hígado, a los pulmones, al colon y a la piel a eliminar del organismo desechos y toxinas. Así mismo, utilizan los nutrientes que han ingresado al organismo para construir nuevo tejido muscular, células nerviosas, hueso, piel y tejido glandular. Una enzima puede convertir el fósforo dietético en hueso. Las enzimas promueven la oxidación de la glucosa a fin de crear energía para las células. Aparte de esto, las enzimas también protegen la sangre de material de desecho nocivo porque lo transforman en sustancias que el organismo puede eliminar sin dificultad. En realidad, las funciones de las enzimas son tantas y tan variadas que sería imposible mencionarlas todas.

Las enzimas se suelen dividir en dos grupos: digestivas y metabólicas. Las digestivas se secretan a lo largo del tracto gastrointestinal y descomponen los alimentos. Esto permite que los nutrientes sean absorbidos en el torrente sanguíneo para ser utilizados en diversas funciones corporales. Hay tres categorías principales de enzimas digestivas; amilasa, proteasa, y lipasa. La amilasa, que se encuentra en la saliva y en los jugos pancreáticos e intestinales, degrada el azúcar de la leche (lactosa); la maltasa, el azúcar de la malta (maltosa), y la sucrasa, el azúcar de caña y de remolacha (sacarosa). La proteasa, que se encuentra en los jugos estomacales y pancreáticos ayudan a digerir las proteínas. Las lipasas contribuyen a la digestión de las grasas.

ENZIMAS ALIMENTARIAS

A pesar de que el organismo produce enzimas, también las puede obtener en los alimentos. Desafortunadamente, las enzimas son sumamente sensibles al calor. Incluso una temperatura moderada (48°C o más) destruye la mayoría de las enzimas de los alimentos. Por esta razón, para obtener enzimas dietéticas, los alimentos se deben comer crudos. Consumir los alimentos crudos o tomar enzimas en suplemento evita que se agoten las enzimas propias del organismo y, por tanto, mitiga el estrés al cual está sometido el cuerpo.

ENZIMAS DIGESTIVAS

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 5. #29. Pág. 8.

Las enzimas se encuentran en muchos alimentos diferentes, tanto de origen vegetal como animal. El aguacate, la papaya, la piña, el plátano y el mango son frutas con alto contenido de enzimas. Los brotes constituyen la fuente más rica. La papaya verde y la piña son excelentes fuentes de enzimas. La papaína y la bromelina son enzimas proteolíticas.

ENZIMAS DISPONIBLES EN EL MERCADO

La mayoría de las enzimas que se consiguen en el mercado son enzimas digestivas de diversas fuentes. Algunas compañías fabrican suplementos utilizando enzimas extraídas del aspergillus, una clase de hongo. Estas enzimas inician su tarea predigestiva en la parte superior del estómago. Todos esos productos se utilizan básicamente para ayudar a digerir los alimentos y absorber los nutrientes, en especial las proteínas.

LO QUE SE ENCUENTRA EN LAS TIENDAS

Las enzimas se encuentran en varias presentaciones: tabletas, cápsulas, polvos y líquidos, y pueden ser combinados o individuales. Las enzimas digestivas se deben tomar después de las comidas. Tomar enzimas en suplementos no garantiza que seguimos aprovechando todos los nutrientes de los alimentos que consumimos. Nosotros pensamos que para las personas de edad avanzada es fundamental tomar suplementos de enzimas, pues contribuye notablemente a mejorar la digestión y absorción de nutrientes. Uno de los principales problemas que enfrentan los deportistas que toman suplementos con proteínas son las molestias estomacales asociadas a la digestión de las proteínas (inflamación, flatulencias, diarrea). El consumir enzimas cuando tomes tus licuados te ayudará no sólo a digerir sino a absorber mejor las proteínas, además evitará los problemas mencionados.

En la exclusiva fórmula enzimática de PROZYME ADVANCED FORMULA de ULTIMATE NUTRITION encontrarás lo que necesitas para aprovechar al máximo tu suplementación deportiva:

Proteasa, 10,000 HUT* Que te ayudaran a digerir y absorber mejor las proteínas, Lactasa, 500 LACU*, en caso de estar tomando algún suplemento que contenga suero de leche (Whey Protein). La Lactasa te ayudará a digerir la fracción con lactosa eliminando las molestias gastrointestinales. Amilasa, 4000 SKB*, que participan en la digestión de carbohidratos y Celulasa, 100 CU*, la celulasa es la fibra vegetal que el humano no puede digerir.

Definitivamente la mejor opción para aprovechar al máximo los nutrientes es PROZYME ADVANCED FORMULA.

* Medidas basadas en el Codex Internacional de Alimentos.