

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



BIOQUIMICA I

TRABAJO:
ENZIMAS DIGESTIVAS

DOCENTE:
MVZ.JOSE MIGUEL CULEBRO

ALUMNO:
DELGADO GONZÁLEZ JOSÉ MANUEL

20/11/2020

ENZIMAS DIGESTIVAS

Las enzimas digestivas son moléculas creadas por nuestro cuerpo que se encargan de romper los polímeros presentes en los alimentos en moléculas más pequeñas para que puedan ser absorbidas con facilidad. En otras palabras: las enzimas son esenciales para una digestión sana.

Por esta razón hay que cuidarlas. Una dieta deficiente o el envejecimiento pueden reducir la producción de enzimas y perjudicar al organismo.

Cada enzima tiene una función específica: algunas se encargan al transporte de nutrientes, otras a la eliminación de desechos tóxicos o a la purificación de la sangre en el hígado o la nutrición del cerebro.

Tipos de enzimas digestivas

Existen tres tipos de enzimas digestivas según el tipo de alimento sobre el que actúan.

Las lipasas son aquellas que digieren las grasas. Tras su descomposición en ácidos grasos y glicerina, son sintetizadas por el páncreas.

Las proteasas son las que rompen los enlaces peptídicos de las proteínas, reduciéndolas a monómeros orgánicos denominados aminoácidos. Se originan en el estómago o en el páncreas.

Las llamadas amilasas degradan los almidones y los azúcares complejos de la dieta, mediante la ruptura de los enlaces glucídicos, liberando monosacáridos (especialmente glucosa). Existen 3 tipos de amilasas: la ptilina, la amilasa pancreática y la amilasa duodenal.

Beneficios de las enzimas digestivas

- Ayudan a la digestión y reducen la denominada "acidez".
- Reducen la sensación de hinchazón y gases.

- Mejora la digestión de los productos lácteos.
- Disminuyen las alergias alimentarias debido a la buena digestión de las proteínas.
- Mejoran las condiciones de hernia de hiato y de las úlceras.

Alimentos que contienen enzimas digestivas

Hay algunos alimentos naturales que contienen enzimas digestivas. Ten en cuenta que, las enzimas de la mayoría de los alimentos son reducidas al ser cocinadas. Por eso los alimentos que más enzimas contienen son frutas y vegetales.

La papaya por ejemplo posee una enzima denominada papaína, útil para las personas que no producen suficientes enzimas pancreáticas, lo que provoca los síntomas de indigestión, tales como gases, distensión abdominal y flatulencia.

La piña tiene alto contenido de bromelina, que actúa como una ayuda para la ingestión, además también ayuda a disminuir la inflamación.

El kiwi contiene actinidina, una enzima que actúa como catalizador para la digestión de proteínas. También verduras crudas, en especial las verdes, como el brócoli, apio y perejil, contienen altas dosis de enzimas.

La miel de abeja también mejora la digestión. Contiene enzimas digestivas que ayudan a mejorar el movimiento intestinal y la absorción de los alimentos.

Suplementos con enzimas

Como ya se ha mencionado, las enzimas digestivas son imprescindibles para gozar de buena salud. Puede ocurrir que el sistema de enzimas digestivas no funcione bien y se realice una mala absorción de los nutrientes, por lo que la nutrición deja de ser óptima.

Si los alimentos pasan al intestino grueso sin estar digeridos, las bacterias presentes los fermentan, lo que llega a causar molestias como flatulencia, hinchazón y diarrea.

Las enzimas pueden ser reducidas de nuestro organismo por distintos motivos, como por el envejecimiento natural del cuerpo o por enfermedades. Además, al cocinar los alimentos la mayor parte de las enzimas se destruyen y todo el trabajo de las mismas tiene que ser realizado por el sistema endocrino. Por estas razones es

recomendable la ingesta de una suplementación regular de enzimas digestivas que ayude y alivie la labor del páncreas y del organismo.