

CON RECETAS ESPECÍFICAS PARA AUMENTAR  
TU RESERVA ENZIMÁTICA

DRA. MONTSE  
FOLCH  
LA ENZIMA  
MEDITERRÁNEA



UN MÉTODO SALUDABLE A BASE DE  
ENZIMAS QUE RETRASA EL ENVEJECIMIENTO  
Y PREVIENE LAS ENFERMEDADES

DRA. MONTSE FOLCH

# LA ENZIMA MEDITERRÁNEA

*Un método saludable a base de enzimas que retrasa  
el envejecimiento y previene las enfermedades*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Montserrat Folch Munuera, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones del interior: © Carles Salom, © SENC

Primera edición: abril de 2014

Depósito legal: B. 4.788-2014

ISBN 978-84-08-12676-8

Composición: Fotocomposición gama, sl

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# Índice

<i>Introducción</i> . . . . .	11
<b>1. La importancia de las enzimas para la salud</b> . .	15
La función de las enzimas . . . . .	16
Principales fuentes de enzimas . . . . .	17
Enzimas mayores y menores . . . . .	18
Síntomas del déficit de enzimas: ¿qué ocurre si los alimentos no se digieren correctamente? . . .	20
Causas del déficit de enzimas . . . . .	22
Todos necesitamos enzimas . . . . .	25
Cómo participan las enzimas en la digestión y la importancia de digerir bien. . . . .	28
Enzimas para aumentar la inmunidad. . . . .	40
¿En qué alimentos se encuentran las enzimas? . . .	43
Suplementos enzimáticos que podemos encontrar fácilmente . . . . .	48
Suplementos enzimáticos que podemos encontrar en farmacias y parafarmacias. . . . .	50
Preguntas y respuestas sobre las enzimas . . . . .	52
<b>2. Hábitos saludables para mejorar la calidad de vida</b> . . . . .	63
Una dieta equilibrada . . . . .	67
Otro hábito imprescindible: la hidratación . . . . .	83

Un hábito que hay que sumar: el ejercicio físico . . .	88
Preguntas y respuestas sobre alimentación y salud . .	92
<b>3. Enzimas y estructura corporal. <i>Body type</i> . . . . .</b>	109
¿Qué dice tu cuerpo sobre tu salud y tu dieta? . . .	109
Los cuatro tipos principales de cuerpo. <i>Body type</i>	111
Clasificación alimentaria. . . . .	113
Clasificación según el <i>body type</i> . . . . .	121
<b>4. Enzimas y rejuvenecimiento . . . . .</b>	155
¿Por qué envejecemos? . . . . .	156
Enzimas y energía. . . . .	160
Enzimas para rejuvenecer . . . . .	161
Enzimas y larga vida metabólica . . . . .	164
<i>Recetas con enzimas. . . . .</i>	169
<i>Vademécum de enzimas. . . . .</i>	189
<i>Bibliografía . . . . .</i>	203

# La importancia de las enzimas para la salud

Sin enzimas, la vida no sería posible. Ellas constituyen la energía vital de nuestro organismo, y su redescubrimiento, junto con la constatación de que las vitaminas y los minerales son de vital importancia para el cuerpo humano, es uno de los capítulos fundamentales en la historia de la ciencia nutricional. Aunque el papel esencial que desempeñan las enzimas en la digestión, del que os hablaré más adelante, se demostró científicamente hace más de un siglo, su comercialización como suplemento alimenticio no tuvo lugar hasta hace algo más de veinte años en países como Estados Unidos, donde se empezaron a suministrar como paliativo para determinadas alergias e intolerancias. Así pues, teniendo en cuenta que las enzimas son proteínas que hacen que se produzcan las reacciones químicas de nuestro organismo, o que estas ocurran con mayor rapidez, podemos afirmar que son como la mano de obra que activa nuestro organismo y que, sin su presencia, este enferma e incluso puede morir.

Hasta hoy, los científicos han identificado al menos dos mil ochocientas enzimas diferentes. Para que nuestro código genético, el ADN, pueda desarrollar todas sus funciones, necesita dichas proteínas fundamentales y para fabricarlas requiere de nutrientes que principalmente consigue gracias a los alimentos que ingerimos. Por eso debemos entender la **NUTRICIÓN** como el medio de aportarnos esos nutrientes esenciales, de in-

gerirlos en sus cantidades adecuadas, digerirlos, absorberlos, transportarlos al interior de las células, metabolizarlos y eliminar los productos que no necesitamos sin convertirlos en grasa.

Los principales nutrientes esenciales que alimentan nuestras células son los siguientes:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos (grasas)
- Agua
- Vitaminas
- Minerales

Ingerir estos alimentos (enzimas incluidas) en las cantidades adecuadas es garantía de una correcta nutrición.

## **La función de las enzimas**

Como ya he mencionado, las enzimas son sustancias vitales y, aunque están presentes en todas las células vivas, tanto animales como vegetales, son muy delicadas. Una de las funciones corporales básicas en las que intervienen es la transformación de la comida que ingerimos en energía y el desbloqueo de esta para que el organismo la pueda utilizar. Según los científicos, existen tres grupos principales de enzimas:

- Metabólicas
- Digestivas
- Alimentarias

Las enzimas metabólicas y las digestivas las producimos de manera natural cuando las necesitamos. Las primeras son

las que ponen en marcha nuestro organismo. Y las segundas, las que digieren los alimentos. Las enzimas alimentarias, en cambio, están presentes, también de forma natural, en todos los alimentos crudos.

## **Principales fuentes de enzimas**

### *Enzimas metabólicas*

El propio organismo es el encargado de producirlas. Son necesarias en todo el proceso digestivo. La edad y el estrés reducen la capacidad de sintetizarlas.

### *Enzimas digestivas*

También las produce el propio organismo, pero en caso de déficit se pueden consumir suplementos. Estos no deben ser de carácter sintético, como las vitaminas y los minerales, sino que deben crecer en las plantas y ser extraídos mediante un proceso de laboratorio. Estas enzimas actúan a lo largo de todo el tracto gastrointestinal, desde el esófago hasta el recto.

### *Enzimas alimentarias*

Los alimentos crudos, frutas y verduras principalmente, mantienen intacta su capacidad enzimática. De ahí que sean tan nutritivos y nuestra fuente principal de este tipo de enzimas. Ahora bien, dicha capacidad la pierden por completo cuando se cocinan.

Las enzimas animales también son aptas para el consumo humano. Entre ellas, destaca sobre todo la pancreatina, que se obtiene de las secreciones del páncreas del cerdo o del buey y actúa en el intestino delgado, donde se digiere la grasa. Esta enzima es actualmente el foco de varias investigaciones por su presencia en el tratamiento contra el cáncer (se ha detectado



que los enfermos suelen sufrir una carencia de esta enzima en concreto). Se utiliza también para curar trastornos autoinmunes, alergias alimentarias, la fibrosis quística e infecciones virales, además de tener otras aplicaciones.

Asimismo, las siguientes tres enzimas son muy socorridas. La bromelaína (enzima derivada de la piña) y la papaína (enzima derivada de la papaya) se utilizan como ingredientes de la cerveza y, en el sector industrial, para reblandecer la carne. La pepsina, por su parte, ayuda a que se haga una correcta digestión de las proteínas en el estómago. Esta última se extrae del tejido del estómago del cerdo y necesita un pH ácido para actuar acertadamente; por eso deberemos tener cuidado si tomamos antiácidos sin prescripción médica, puesto que estaremos entorpeciendo de forma involuntaria la acción de la enzima.

La cantidad y la eficiencia de las enzimas metabólicas y digestivas se encuentran íntimamente relacionadas con la edad y la salud. De modo que, a medida que envejecemos, nuestra capacidad de producirlas va disminuyendo. Además, si caemos enfermos, también sufriremos una pérdida considerable de enzimas. Y a esto hay que añadirle el estilo de vida que llevamos (haciendo especial énfasis en el tipo de alimentación), que también influye en que tengamos un mejor o un peor equilibrio enzimático.

## **Enzimas mayores y menores**

Para que se produzca una correcta digestión son necesarias tres enzimas *mayores* (amilasa, proteasa y lipasa) y cuatro enzimas *menores* (celulasa, lactasa, sucrasa y maltasa). Esta división responde al siguiente criterio: las mayores se ocupan principalmente de la digestión de los macronutrientes (hidra-

tos de carbono, grasas y proteínas), y las llamadas *menores* son una variedad dentro de las *mayores*. Por ejemplo, la lactasa es un tipo de amilasa; la papaína, una variedad de proteasa, y la bilis de buey, una variante dentro de las lipasas.

La AMILASA ayuda en la digestión de los hidratos de carbono (HC) y las féculas (frutas, verduras, pasta, pan, etc.). Si estos hidratos de carbono se digieren incorrectamente, fermentan y es cuando tenemos gases y otros síntomas de malestar. La PROTEASA ayuda a digerir las proteínas (carnes rojas, aves de corral, pescados, frutos secos). Una mala digestión de las proteínas produce su putrefacción y es cuando sufrimos de indigestión y toxicidad. La LIPASA ayuda a descomponer las grasas y participa en el equilibrio de los ácidos grasos. Si las grasas no se digieren bien, se enrancian y provocan malos olores y el desequilibrio de los niveles de colesterol.

En cuanto a las enzimas menores, la CELULASA descompone la fibra que se encuentra en las verduras y otros vegetales, es decir, la celulosa. Nuestro organismo es incapaz de producir fibra y la que no digerimos puede dejar un residuo en el intestino delgado y provocar problemas de mala absorción. La LACTASA, la más conocida de todas las enzimas, descompone la lactosa, es decir, el azúcar de la leche. Si el organismo no produce lactasa, la lactosa no se puede digerir, por eso sufrimos problemas digestivos y alergias alimentarias. La SUCRASA y la MALTASA, por su parte, ayudan a digerir los azúcares de los alimentos.

Pero las enzimas no solo trabajan en el sistema digestivo, sino que también actúan en todos los procesos de energía de nuestro cuerpo. ¿Y de dónde procede la energía que consumimos? De los ALIMENTOS. De ahí que el eje de cualquier protocolo enzimático, es decir, de cualquier pauta basada en la máxima ingesta de enzimas alimentarias o en la suplementación mediante preparados, se concentre en nuestra salud digestiva. La mayoría de los tratamientos o las dietas que se basan en la

administración de enzimas colocan en primer plano el correcto funcionamiento del sistema digestivo: qué comemos, cómo lo comemos y, sobre todo, qué tipo de digestiones realizamos (incluida la eliminación de residuos). No es de extrañar, pues, que muchos de estos métodos contemplen medidas como la depuración regular de los intestinos a través de enemas elaborados con hierbas, aceites esenciales, etc., o incluso el ayuno, siempre bajo supervisión médica, por supuesto.

### **Síntomas del déficit de enzimas: ¿qué ocurre si los alimentos no se digieren correctamente?**

#### *Déficit de amilasa: fermentación de los hidratos de carbono*

La fermentación de los glúcidos o azúcares producida por los organismos de la flora intestinal hace que se liberen ácidos grasos.

Se producen y se absorben gases en la sangre. Como consecuencia, las células sanguíneas no pueden unirse al oxígeno y se aglutinan.

El sistema inmunológico se satura y entorpece la circulación de la sangre.

Un déficit severo de amilasa puede ser indicativo de daños o cáncer en el páncreas, o bien de afecciones en el riñón. Esta insuficiencia provoca diarrea por los efectos que produce el almidón sin digerir en el colon.

#### *Déficit de proteasa: putrefacción de las proteínas*

Los microorganismos asimilan los aminoácidos y generan cadaverina y putrescina, es decir, aminoácidos que se encuentran en las sustancias putrefactas.

La microflora utiliza las proteínas que no se han digerido y provoca una liberación de amoníaco. El hígado se ve bombardeado de toxinas.

Se forma amoníaco, compuesto por nitrógeno, y se libera urea. Como consecuencia, se sobrecargan los riñones. También sufre el sistema linfático, que trabaja en la eliminación de toxinas.

La insuficiencia de proteasa da paso a alergias, a la formación de sustancias tóxicas dentro del organismo y aumenta el riesgo de infección intestinal.

### *Déficit de lipasa: enranciamiento de las grasas*

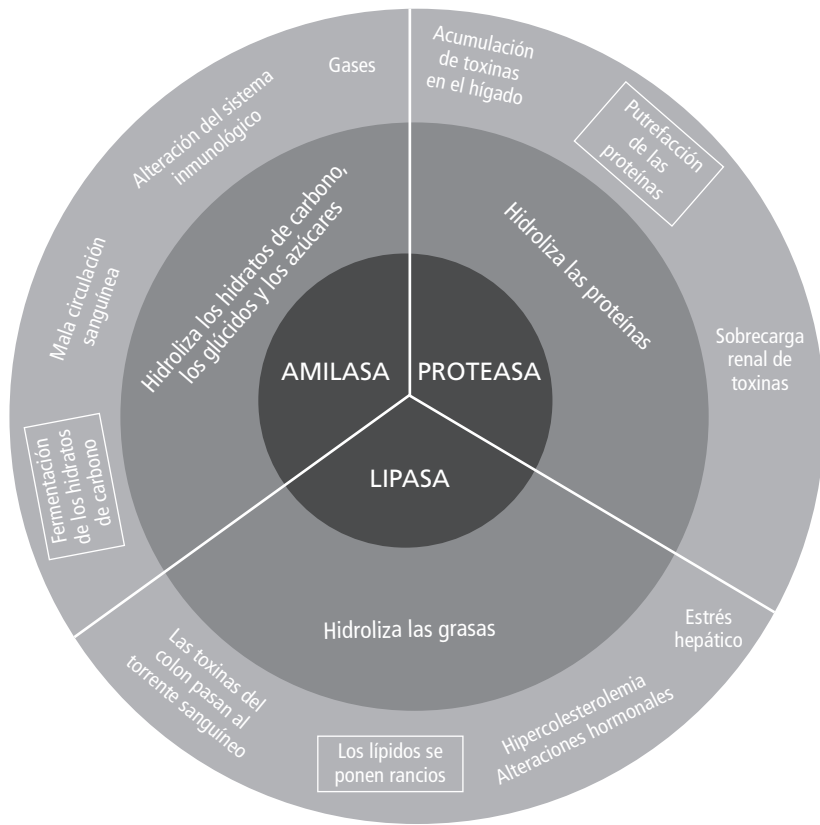
Las toxinas del colon se absorben en el torrente sanguíneo, donde tienden a oxidarse y a formar radicales libres. Estos son elementos químicos que producen daños en las células del organismo y se relacionan con diversas afecciones, como el alzhéimer y algunos tipos de cáncer.

Entran en funcionamiento otras moléculas y una mayor acidez produce estrés en el hígado.

Se da un exceso de colesterol.

Los microorganismos cogen el colesterol (producido normalmente por el organismo de forma natural) y procesan cantidades excesivas de hormonas. Esto puede abrir la puerta a diferentes enfermedades.

La insuficiencia de lipasa conlleva una mala absorción de las grasas y las vitaminas. Otros efectos secundarios son la diarrea y las heces grasientas.



### Causas del déficit de enzimas

La digestión de los alimentos es prioritaria y la principal demandante de enzimas de nuestro cuerpo. Si a esta demanda añadimos otros factores que ya hemos mencionado (ejercicio intenso, resfriados, fiebre, embarazo, cambios de temperatura o estación, excesiva ingesta de bebidas alcohólicas o de café, pérdidas minerales a través del sudor, la orina, las heces y todos los jugos gástricos), con el tiempo se puede producir un déficit de enzimas. Y tampoco hay que olvidar que nuestro

cuerpo aporta las enzimas necesarias al proceso de la digestión de una manera más rápida de lo que puede recuperarlas. Si, además, habitualmente consumimos alimentos pobres en enzimas, nuestros órganos digestivos tendrán que realizar un esfuerzo mayor.

El organismo da más prioridad a la digestión que al mantenimiento de la salud, por eso atrae enzimas de otras partes del cuerpo para poder completar el proceso digestivo. Esta compensación agota el sistema inmunológico. Por eso, con el tiempo, el cuerpo se puede debilitar hasta el punto de que le resulte difícil defenderse de las enfermedades. En estos casos de «quiebra enzimática», la solución radica en aumentar «la fuente de ingresos de enzimas» tomando por vía oral enzimas vegetales en forma de cápsulas. Así mantendremos nuestro organismo saludable.

### *Cómo saber si tenemos déficit de enzimas*

Le corresponde a un especialista médico determinar en qué estado se encuentra nuestro potencial enzimático. Ahora bien, es cierto que hay indicios que nos hacen sospechar que nuestras enzimas digestivas no están actuando correctamente. Si sospechamos que estamos faltos de algún tipo de enzima, podemos observar qué alimentos nos apetecen más o tenemos más tendencia a comer. Por ejemplo, las personas con mucha apetencia hacia los dulces, chocolates, etc., suelen presentar déficit de amilasa (recordemos que es la enzima que descompone los azúcares). También podemos prestar atención a los siguientes síntomas:

- Distensión abdominal y gases después de comer.
- Detectar comida sin digerir en las heces.
- Acidez gástrica.
- Náuseas.

- Estreñimiento. Diarrea.
- Sentir cansancio después de comer.
- Reacción alérgica a una comida en concreto.

Estas son algunas señales de alerta que deberá valorar el especialista a la hora de realizar un diagnóstico diferencial de distintas patologías o alteraciones digestivas, como algunos trastornos serios en el páncreas, el hígado, los intestinos, etc. En cualquier caso, un control regular de las digestiones y las deposiciones puede darnos una idea de nuestro estado de salud, tal como se hace con los bebés en los primeros meses de vida.

Por supuesto, también existen técnicas de laboratorio que permiten diagnosticar el estado de nuestro organismo. Es el caso del método Transformation, un programa médico creado en Houston que permite determinar el grado de deterioro del organismo mediante un conjunto de pruebas. Una vez valorados los resultados, el paciente obtiene un asesoramiento médico muy preciso.

Las pruebas son las siguientes:

- BTA (*Biological Terrain Assessment*). Es una valoración del estado biológico de cada persona que se realiza mediante análisis específicos de saliva, orina y sangre. Estos exámenes evalúan el grado de envejecimiento y de estrés oxidativo de nuestro cuerpo.
- DARKFIELD. Estudio del nivel de envejecimiento de las células sanguíneas por la imagen, a través de un monitor que está conectado a un microscopio de campo oscuro.
- BCA (*Body Composition Analysis*). Se analiza la composición corporal: músculo, grasa y líquidos extracelulares. Cuando hay un desequilibrio entre la entrada de calorías y las calorías que se queman, la composición

corporal se ve alterada. Esta prueba da información para poder equilibrar la distribución de grasas, líquidos y músculo en nuestro organismo.

- ANÁLISIS DE SANGRE GENERAL. Se valoran los niveles de colesterol, triglicéridos, hierro, minerales, etc.
- ESTUDIO DEL ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO.

Toda la información derivada de estas pruebas da al profesional sanitario especializado un buen punto de partida para determinar el protocolo enzimático y nutricional más conveniente para cada paciente. Aunque el método Transformation permite llevar a cabo terapias diana, con una combinación más compleja de enzimas, con una alimentación basada en la dieta mediterránea y las pautas que expondremos más adelante (hidratación y ejercicio moderado) cualquiera puede lograr el máximo equilibrio enzimático.

En el tercer capítulo ahondaré más en la relación entre las deficiencias enzimáticas y los diferentes tipos de cuerpos. Pero, a modo de adelanto, puedo decir que cada *body type* suele adolecer de una carencia específica:

- Cuerpo tipo PARA (o tipo 1): deficitario en AMILASA.
- Cuerpo tipo ESTRO (o tipo 2): deficitario en LIPASA.
- Cuerpo tipo SUPRA (o tipo 3): deficitario en PROTEASA.
- Cuerpo tipo NEURO (o tipo 4): deficitario en LACTASA, LIPASA y AMILASA.

## **Todos necesitamos enzimas**

Necesitaremos enzimas siempre que consumamos los alimentos cocidos, fritos, procesados o alterados de alguna manera. Las enzimas se destruyen con el calor que producen tanto la



ebullición como el microondas, las ollas a presión y demás procesos de cocción. Incluso determinados métodos de preparar jugos, los que provocan calor por fricción, pueden suprimir la acción enzimática y digestiva de los alimentos exprimidos. Así, cuando comemos alimentos cocinados o procesados, gastamos enzimas de nuestro potencial enzimático y, con el paso de los años, nos hacemos vulnerables ante algunas enfermedades (estreñimiento, artritis, cefaleas, úlceras, fatiga crónica, etc.).

El 80 % de la energía de nuestro organismo la obtenemos a partir del proceso digestivo. Las personas que realizan una actividad física importante a diario, están estresadas, viven en un clima muy cálido o muy frío, están embarazadas o viajan con frecuencia en avión necesitan una gran cantidad extra de enzimas. Como ya hemos visto, el envejecimiento reduce nuestra capacidad de producir las enzimas necesarias. Y la experiencia médica demuestra que toda enfermedad se debe a la falta o al desequilibrio de enzimas. Así, se puede afirmar que nuestra vida, nuestra salud, depende de ellas.

Nuestro organismo las puede conseguir por dos vías:

- Produciéndolas él mismo (ENZIMAS ENDÓGENAS): se trata de las enzimas digestivas y metabólicas.
- Ingiriéndolas de los alimentos (ENZIMAS EXÓGENAS): las enzimas alimentarias.

La energía de nuestras enzimas es necesaria para:

- Llevar a cabo correctamente el proceso de la digestión.
- Reparar, regular y reactivar los otros sistemas del organismo.
- Regular el metabolismo.