

## La bromelina de la piña, nuevo complemento dietético

Más allá de mejorar la digestión de las proteínas, esta sustancia contiene propiedades medicinales, aunque no está exenta de contraindicaciones

La bromelina es un complejo enzimático digestivo que contiene azufre y se extrae del tallo y de la fruta de la planta de piña, "Ananas comosus", familia de las Bromeliáceas. Destaca por su actividad proteolítica, es decir, ayuda a digerir las proteínas descomponiéndolas en aminoácidos. Se cree que cuando se ingiere con el estómago vacío actúan sus propiedades como agente antiinflamatorio.



La bromelina fue aprobada en 1993 por el grupo de expertos de la Comisión Alemana E para Fármacos y Dispositivos Médicos con el fin de tratar protuberancias e inflamaciones de la nariz y senos paranasales debidas a lesiones y cirugías. Hay evidencia científica de su carácter antiinflamatorio y también de su uso con éxito para tratar la sinusitis. No obstante, aún faltan trabajos que confirmen su eficacia y seguridad. Hasta el momento en Europa se comercializa de dos formas: como aditivo para ablandar las carnes y como suplemento dietético. En este último caso es conveniente recordar que aunque sea un producto natural, no está exento de contraindicaciones y efectos indeseados.

### ***Potencial antiinflamatorio***

La bromelina es un extracto crudo que se obtiene de la piña y que contiene, entre otros componentes, varias enzimas proteinasas de las que se han demostrado, tanto en el laboratorio como en estudios en animales y humanos, sus propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas, antiedematosas (evitan el edema) y fibrinolíticas (deshacen los coágulos).

En los últimos años se han atribuido a la bromelina diversos beneficios terapéuticos que han hecho que se utilice como suplemento dietético para complementar el tratamiento de enfermedades como la bronquitis, sinusitis, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del aparato digestivo como la colitis ulcerosa e, incluso, el cáncer.

La bromelina puede aumentar el riesgo de hemorragia si se combina con determinados fármacos, como la aspirina o los anticoagulantes

Sin embargo, la seguridad y eficacia de este complejo enzimático para cada una de las indicaciones que se le atribuyen aún no están establecidas. Según los servicios de información de salud de la Biblioteca Nacional de Medicina y los Institutos Nacionales de Salud de los EE.UU., sólo existe evidencia científica de peso para el uso de la bromelina en los procesos inflamatorios y para la sinusitis. Los expertos insisten en que a pesar de que numerosos estudios preliminares indican que cuando la bromelina se toma por vía oral puede reducir la inflamación o el dolor causado por ésta, aún son necesarias más investigaciones de calidad que confirmen estos resultados.

No se conocen, por tanto, los mecanismos de acción que utiliza este complejo enzimático para actuar en los procesos inflamatorios. Según los expertos de la University of Connecticut School of Medicine (EE.UU.), que han estudiado la relación entre la bromelina y el asma, se apunta que las enzimas de la piña serían capaces de afectar a los sistemas de comunicación que se dan entre los agentes que causan la inflamación y el dolor, impidiendo así su acción. De hecho, la facultad de la bromelina de reducir inflamaciones de los senos nasales y protuberancias ha sido propuesta como una ayuda beneficiosa complementaria a la terapia con antibióticos para tratar la sinusitis.

### ***No todo son bondades***

Según los mismos expertos estadounidenses conviene recordar que los suplementos de bromelina no son medicamentos, por lo que no tienen una garantía de pureza y seguridad y sus efectos pueden variar según su composición y tipo de producción. La propia Food and Drug Administration (FDA) en EE.UU. aconseja a las personas enfermas, o que toman algún medicamento, que acudan a un profesional cualificado antes de consumir cualquier suplemento o complemento dietético.

Se han documentado reacciones alérgicas tras su consumo, entre ellas inflamaciones de garganta y dificultad para respirar. También pueden darse este tipo de efectos en personas alérgicas a la piña o a otros miembros de la familia de las Bromeliáceas. También se han detectado efectos secundarios como malestar estomacal y diarrea, náuseas, vómitos y aumento de la frecuencia cardíaca.

Se aconseja, por tanto, prudencia a quienes tomen medicamentos que aumenten el riesgo de sangrado y a personas que tengan úlceras o que se vayan a someter a cirugía, porque la bromelina puede aumentar el riesgo de hemorragia al combinarse con determinados fármacos, como la aspirina o los anticoagulantes.

- Autor: Por ELENA PIÑEIRO
- Fecha de publicación: 16 de julio de 2009

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2009/07/16/186554.php>