

SARA FONTSERÉ9753



MEN GEM

Receptes

Nutrició i salut

Vins i caves

Restaurants

Xefs

MEN GEM

NUTRICIÓ I SALUT

Digestió

Si tens males digestions, culpa'n la falta d'enzims del teu organisme (que es poden recuperar)

La doctora Montse Folch, experta en nutrició, recomana la ingesta de fruites i verdures crues per obtenir-ne

[Leer en castellano](#)



Les verdures i les fruites, menjades crues, són una font d'enzims per a l'organisme. GETTYIMAGE

Trinitat Gilbert Martínez 22/01/2025



🕒 3 min

1 🗨



BARCELONA La falta d'enzims podria estar al darrere d'algunes males digestions, segons afirma la metgessa Montse Folch, experta en nutrició, que també és autora del llibre *La enzima mediterránea* (Planeta). En la trobada sobre nutrició de l'Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició, que es va reunir dimecres 15 de gener al restaurant Coure del cuiner Albert Ventura, la doctora Montse Folch i la cuinera Carme Rusalleda van explicar què són els enzims i com aconseguir-ne a través dels aliments. "Els enzims són proteïnes que ens ajuden a digerir el que mengem, que ens permeten absorbir els nutrients dels aliments perquè es converteixin en energia", va detallar Folch, que va afegir que, a part de les funcions de la digestió, hi ha la reducció de greix corporal, la disminució del colesterol, reduir el sobrepès, millorar l'aspecte de la pell i fins i tot l'equilibri entre els bacteris del nostre organisme. Quan en falten, quan l'organisme en té dèficit, aleshores "podem tenir des de gasos, distensió abdominal, fins a mals d'estómac".



Les mandarines, en plena temporada, són una font d'enzims per a l'organisme. GETTYIMAGE

D'enzims n'hi ha de naturals, que vol dir que estan produïts pel nostre organisme, concretament pel nostre estómac, intestins i pàncrees, i també hi ha els que adquirim amb els aliments. Quins? Tots els que siguin crus, com ara les fruites, però també aporten enzims els fermentats, com podrien ser els iogurts, els formatges, el xucrut, el te kombutxa o les mateixes olives. "En nutrició és tan important el que mengem i com ho digerim, i d'aquí la importància dels enzims", va continuar explicant la doctora, que va classificar els enzims en tres categories. Hi ha els enzims digestius, els que estan creats pel sistema digestiu. Entre aquests hi ha la proteasa (que ajuda a digerir les proteïnes), l'amilasa (que digereix els

hidrats de carboni), la lipasa (que participa en la digestió dels greixos) o la lactasa (que fa digerir els aliments amb lactosa) i més. També hi ha els enzims metabòlics, que fan funcionar tot l'organisme, i, per acabar, hi ha els enzims que entren al cos per cada mossegada que fem a aliments crus, sempre crus, perquè en el moment que les fruites i les verdures s'han cuit, especialment a partir dels 40 graus, els seus enzims es van destruir.



Els enzims també es poden prendre en forma de suplement. "A casa nostra no són tan coneguts, però en països com els Estats Units i França, sí, i es recepten per augmentar les defenses", afirma la doctora, malgrat que ella afegeix que "no només tenen aquesta funció, sinó que són fonamentals perquè funcionin totes les reaccions químiques del nostre cos".

Amanida verda, de primer plat

Per la seva banda, la cuinera Carme Rusalleda va detallar que, a més de les fruites, en plats salats també es poden menjar tàrtars i carpaccios, dues maneres de menjar plats crus i, per tant, d'optimitzar l'arribada d'enzims al cos. "A casa meva, des que era petita, sempre menjàvem una amanida verda de primer plat, que aquí tenim la font d'enzims, amb les verdures crues", diu la cuinera. La doctora hi va afegir que és indiferent l'ordre en què es mengin els aliments crus en un àpat, perquè els enzims tant s'absorbeixen si es mengen de primer plat o al final. "Podem menjar la fruita per començar o després, per acabar". Tant és, l'important és menjar-ne.

La doctora va concloure que, amb l'edat, el dipòsit d'enzims de l'organisme disminueix. "Hi ha molts motius que el fan créixer; un és l'estrès, però també és cert que si naixem

amb el dipòsit ple, a mesura que anem creixent, minva". Amb la ingesta d'aliments crus, i també amb suplementació, el "dipòsit" augmenta. I encara hi ha altres opcions, com la ingestió només d'alguns enzims concrets. "La lactasa es pot ingerir en forma de suplement alimentari perquè ens permeti digerir correctament els aliments amb lactosa, i justament aquest enzim és un dels fàcils de trobar a la farmàcia de forma individual, fet que no passa amb altres enzims", va afegir la doctora Folch.