

# BROMELAÏNA: FUNCIONS I BENEFICIS COM A SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA



La bromelaïna és un enzim proteolític present en el tall i el fruit de la pinya. Aprofundirem en les seves principals funcions i beneficis.

La bromelina, o bromelaïna, és el nom genèric que reben els enzims proteolítics extrets del tall o el fruit de la pinya. Aquest enzim és actiu en un rang ampli de pH, permetent la seva actuació en diferents mitjans: des de l'ambient àcid de l'estómac i l'alcalí de l'intestí prim. Però, en altes temperatures es presenta poc estable, per la qual cosa certs tractaments tèrmics o un magatzematge en males condicions pot alterar les seves propietats.

L'acció de la bromelaïna es produeix precisament en l'estómac i l'intestí. La seva propietat més coneguda és la seva capacitat de digerir proteïnes dels aliments, contribuint a facilitar aquest procés a l'estómac i al pàncrees. A la recomanació de menjar pinya després dels dinars com a remei digestiu, l'extracte de pinya conserva aquestes propietats. Aquest enzim es troba en suplementes que han rebut tractaments sota controls tèrmics específics per no destruir-la.

## **Beneficis de la bromelaïna**

- **Ajuda digestiva i prevenció de problemes intestinals.** La bromelaïna descompon les proteïnes i disminueix la capacitat al·lèrgica dels aliments en l'intestí. Contribueix a més en l'eliminació de microorganismes patògens

i paràsits de l'interior de l'intestí. La seva acció resulta efectiva en la digestió de les persones que pateixen alteracions durant aquest procés.

- **Control de pes:** La bromelaina present en l'extracte de pinya descompon les proteïnes estimulando la contracció muscular en l'intestí. En millorar la digestió augmenta les reserves d'energia de l'organisme per altres processos cel·lulars, afavoreix aquest procés digestiu i disminuint l'apetit.

- **Millora de la circulació sanguínia.** Aquest benefici es produeix pels seus efectes anticoagulants en minimitzar el risc de coàguls en vasos sanguinis i inhibir l'agregació plaquetària. Acompleix una activitat fibrinolítica directa sobre els coàguls sanguinis, evitant la formació de trombes.

- **Funció antiinflamatòria.** La bromelina deté la fabricació de prostaglandina inflamatòria del nostre organisme. La seva activitat antiinflamatòria es troba present tant en teixits tous com en els músculs.

- **Prevenió i recuperació de lesions.** Els suplementos com bromelaina serveixen per prevenir el trencament de les cèl·lules dels músculs i redueixen la sensació de dolor. A més, afavoreixen la recuperació del teixit muscular després d'una sessió d'exercici intens, ajuda en la prevenió de lesions per fatiga i afavoreix la regeneració de fibres musculars.

### **Bromelaina i esport**

Entre moltes dels avantatges de la bromelaina a la pinya pels esportistes és el seu alt contingut en aigua. Entre el 85 i 87% de la composició d'aquesta fruita és aigua, per la qual cosa, en consumir-la, ajudarà a mantenir el nostre cos hidratat mentre fem esport. A més, és rica la pinya és rica en magnesi, un mineral molt important pel correcte funcionament dels ossos. I és que aquest mineral, juntament amb altres com el fluor, el calci, o el fòsfor, s'encarreguen de donar forma, duresa i consistència a l'esquelet.

Aquesta fruita és ideal per ajudar a evitar rampes musculars. De fet, molts esportistes la consumeixen per mitigar el dolor i evitar la inflamació en el cas de tendinitis.