



PIÑA

Ananas comosus

1 Descripción

Se trata de una planta tropical cuyo fruto es comestible. Pertenece a la familia de las *Bromeliaceae*. Su principio activo es la *Bromealina* y la parte utilizada en suplementación es el látex. La bromealina se utiliza como enzima digestiva si se consume con la ingesta del alimento. Se encuentra en el tallo de la piña, especialmente en el corazón y, en menor cantidad en la fruta comestible.



2 Propiedades

- Antiinflamatorio
- Fibronolítico

Las dosis han de ser altas y, para que tenga un efecto antiinflamatorio deben tener un recubrimiento entérico

3 Otras indicaciones

- Proteolítico
- Insuficiencia pancreática (como enzima digestiva)
- Contiene fitoquímicos, bioflavonoides y taninos que ayudan a combatir el estrés oxidativo.
- Tendinitis, artritis, torceduras de tobillo



4 Interacciones

Interactúa con:

- Heparina
- Anticoagulantes
- Antiagregantes
- Teraciclinas

Precaución

- Hipocoagulación
- Plaquetopenias

5

Contraindicaciones

- **Hipersensibilidad a la bromealina.**



Recuerda

La bromealina es una enzima que actúa como antiinflamatorio, al encontrarse en el tallo es necesario tomarla en forma de suplemento. Entre 80 - 320 mg se considera una dosis segura. Ayuda a disminuir el dolor, calmar y relajar los músculos tensos e inflamados y el tejido conectivo.

Susagna Muns - Andreas Duwe
Sección de Naturopatía
www.aproetena.com