



Pectina

Descripción

Se trata de un tipo de fibra soluble, polisacáridos, que se encuentra habitualmente en frutas. Se localiza en las paredes de las células de los tejidos de las plantas proporcionándoles rigidez.

Estos polisacáridos son resistentes a la amilasa, por lo que no se digieren, y tienen capacidad de absorber agua.

Acción en el organismo

La pectina, como fibra soluble, forma un gel que además de aumentar el volumen de las heces, atrapa otras sustancias a nivel intestinal retrasando la absorción de algunos nutrientes.

Las pectinas, igual que otras fibras solubles, contribuyen a una absorción lenta de carbohidratos y a una menor absorción de lípidos en el intestino. Por ello contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre y también a disminuir los lípidos plasmáticos y a una menor absorción de grasas.

Dosis y modo de empleo

Las dosis no están establecidas y dependen de los preparados comerciales.

Precauciones

Podría provocar algunos efectos adversos gastrointestinales.

También podría reducir la absorción de carotenoides si se toman simultáneamente.

Referencias

Natural Medicines Comprehensive Database, 2012

LIPOGRASIL®

Zambon