

HIPOCLORHIDRIA

El estómago es un órgano muy importante del sistema digestivo. Es el órgano responsable de la digestión de los alimentos, la cual se realiza desde la boca hasta el estómago, a través del esófago. Las enzimas que están presentes en el estómago son las que digieren los alimentos, y requieren un pH del ácido para funcionar correctamente. Por ello, la función principal del ácido clorhídrico en el estómago es la de proporcionar un pH óptimo para el funcionamiento normal de las enzimas, presentes en el estómago.

Asimismo, los minerales y algunas vitaminas necesitan que haya una acidez adecuada en el estómago para poder ser digeridos y, a continuación, absorbidos. El ácido clorhídrico es el encargado de optimizar el pH del estómago, es decir, su nivel de acidez, por lo que favorece la digestión y absorción de dichos nutrientes.

Al masticar y deglutir, se estimula la secreción de ácido gástrico. A su vez, se aumenta la producción de una enzima denominada pepsina, encargada de la digestión de las proteínas. Si no existe suficiente cantidad de ácido clorhídrico, la presencia de pepsina resulta insuficiente, lo que hace que las proteínas no se degraden, no den lugar a aminoácidos y, por tanto, pueden aparecer deficiencias en algunos aminoácidos esenciales. Por este motivo, una carencia puede provocar un retraso en el crecimiento y dificultar la construcción de órganos y tejidos. En las personas adultas, por ejemplo, la falta de aminoácidos esenciales puede conducir a un retraso en la regeneración y renovación de las células y la cicatrización de las heridas.

Causas

Así como la hiperclorhidria siempre está causada por una hiperestimulación, aguda o crónica de las células parietales, la hipoclorhidria no siempre está producida por una disminución de los estímulos sobre las mismas. Así, tenemos las siguientes causas:

Lesión directa de las células parietales y principales: Cualquier lesión que produzca una destrucción amplia de las células parietales producirá una hipoclorhidria. Las causas más comunes son:

- Gastrectomía amplia: La resección de una buena parte del estómago es lógico que produzca una hipoclorhidria.
- Gastritis atrófica, atrofia gástrica y anemia perniciosa. La gastritis atrófica y su forma más extrema que es la atrofia gástrica tienen diversas causas, la más común es la infección por un microbio que recibe el nombre de *Helicobacter pylori*, que va destruyendo a la mucosa del estómago sobre todo las glándulas gástricas, produciendo una hipoclorhidria. Curiosamente el *Helicobacter pylori* es la causa más común de las úlceras gástricas y duodenales. La anemia perniciosa es una enfermedad que se produce por

una atrofia total del estómago de origen inmunológico, en la cual hay una aclorhidria total.

Eliminación de los estímulos secretores: La eliminación de los estímulos secretores produce hipoacidez gástrica. Sus causas más comunes son:

- La sección quirúrgica del vago, que recibe el nombre de vaguectomía, que se realiza precisamente para disminuir la secreción de ácido gástrico, y que forma parte de los tratamientos quirúrgicos de la úlcera péptica, ya que sin ácido no hay úlcera.
- La antrectomía es otra operación quirúrgica que busca eliminar la producción de gastrina y por lo tanto lograr una hipoacidez, con el mismo objetivo de curar la úlcera.

Síntomas

Las consecuencias de un organismo poco ácido son:

- En un ambiente poco ácido, nuestro organismo no puede descomponer las proteínas en aminoácidos y, por tanto, no puede sintetizar o reutilizar al máximo los elementos que nuestro cuerpo necesita tomar y reponer –a partir de los alimentos– para su correcto funcionamiento. La carencia de aminoácidos acarrea problemas graves en nuestro organismo, por ejemplo al disminuir la cantidad de neurotransmisores, lo que produce problemas anímicos que pueden desembocar en un estado depresivo. También conlleva un aumento en la caída del cabello, debilidad en el mismo y presencia de uñas frágiles. Bajos niveles de hierro generan anemia y también la carencia de vitaminas puede dar lugar a serios problemas de salud.
- Proliferación de bacterias dañinas para nuestro organismo, que generalmente son destruidas con niveles de pH ácido.
- Reacciones similares a las que se dan en el reflujo gástrico que pueden causar graves daños en los tejidos del aparato digestivo y respiratorio.
- Gases, empacho y dolores abdominales a consecuencia de las proteínas no digeridas.
- Alergias a determinados alimentos ya que la comida que no es atacada por jugos suficientemente ácidos se pudre y fermenta generando alcoholes y subproductos que provocan que el organismo segregue anticuerpos para combatir estas sustancias.

Tratamiento

Betaína HCl (Enzymedica): Es un suplemento que aporta cloruro de betaína, una forma de ácido clorhídrico, para ayudar a personas con hipoclorhidria a mejorar la digestión de nutrientes, la absorción de vitaminas y minerales, y aliviar síntomas como la hinchazón, gases y malestar digestivo.

Digest Gold™ (Enzymedica): Complemento con enzimas digestivas que destaca por contener betaína y pepsina. La betaína contribuye a la producción de ácido clorhídrico y las enzimas digestivas ayudan a procesar y metabolizar los alimentos con mayor facilidad.

HealthyMega® (HealthAid): Ayuda a restaurar las vitaminas y los minerales que puede mermar la hipoclorhidria.

En casos concretos, cuando las deficiencias nutricionales sean mayores, pueden ser necesarios suplementos más específicos como:

- **Vitamina B12 masticable 1.000 µg (Nutrinat Evolution) / Vitamina B12 500 µg Complex (metilcobalamina) (Terranova)**
- **Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution)**

Gluconato de zinc 70 mg (HealthAid) / Zinc 15 mg Complex (Terranova): Es el mineral que se encarga de activar una enzima llamada anhidrasa carbónica, necesaria para activar la producción de ácido clorhídrico.

Probióticos como ImmuProbio™ (HealthAid) / MagniProbio Complex con FOS (Terranova): Sirven para prevenir la proliferación de bacterias dañinas para nuestro organismo.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): Facilita la digestión, reduce la hinchazón, aumenta la producción de ácido clorhídrico.