



Arándano: Una pequeña fruta con un gran beneficio para la salud

Las investigaciones recientes demuestran que el arándano merece tener más tiempo en la mesa que sólo durante la celebración de Acción de Gracias. La fruta es una fuente suficiente de fitonutrientes, que son compuestos naturales derivados de las plantas y que pueden ayudar a optimizar la salud.

Por ejemplo, el arándano contiene protoantocianidinas (PACs). Estos compuestos aparentemente ayudan a que el arándano luche contra las bacterias asociadas a las infecciones del tracto urinario (ITU), enfermedades de las encías y las úlceras estomacales.

Las siguientes cantidades de productos de arándano contienen similares niveles de PACs:

- 10 onzas al 27% de cóctel de jugo de arándano
- 1 1/2 tazas de arándano fresco o congelado
- 1 onza de arándanos secos azucarados
- Media taza de salsa de arándano

Infecciones del tracto urinario

De forma notable, el arándano puede prevenir las infecciones del tracto urinario. Las investigaciones demuestran que las PACs en el arándano evitan que las bacterias se peguen a las células que cubren el tracto urinario, lo cual pudiera causar la infección. A esto se le llama el efecto anti-adhesivo y los estudios muestran que puede durar hasta 10 horas después de haber tomado el cóctel de jugo de arándano. Es por esa razón que dos tomas de esa bebida durante el día pueden ser más beneficiosas que una sola. Hasta el momento las investigaciones muestran que el arándano puede solamente ayudar a prevenir las ITU, no a tratarlas.

Salud Bucal

Un estudio encontró que un componente del jugo de arándano, un material no dializable de alto peso molecular, podía revertir y restringir el crecimiento de algunas bacterias bucales que son responsables de la placa dental y de la enfermedad periodontal.

Pero algunos productos del jugo de arándano son altos en azúcares y por eso no son ideales para reducir las bacterias. Los científicos están tratando de determinar una forma de utilizar estos efectos beneficiosos en algo con menos contenido de azúcar. Un estudio de un enjuague bucal que contiene material no dializable de arándano determinó que puede reducir las caries dentales al reducir la presencia de las bacterias que las provocan.

Úlceras

Las úlceras pépticas, que son úlceras en un área del tracto gastrointestinal, son producidas mayormente por una bacteria

llamada *Helicobacter pylori*. Las investigaciones preliminares demuestran que el arándano puede ser capaz de prevenir que esas bacterias vivan en esa parte del cuerpo.

Prevención de Enfermedades

El arándano puede contener más antioxidantes que otras 19 frutas comúnmente consumidas. Los antioxidantes pueden proteger a las células contra los efectos de los radicales libres, los cuales pueden dañar las células y juegan un papel en enfermedades como las del corazón y el cáncer.

El arándano también contiene flavonoides. Estos compuestos tienen efectos antioxidantes que pueden reducir el riesgo de aterosclerosis o endurecimiento de las arterias.

El arándano sigue siendo estudiado como defensa natural contra la aterosclerosis.

El arándano no ha sido probado en seres humanos para la prevención del cáncer. Pero un pequeño estudio con animales encontró que menos tumores se desarrollaron en las células cancerígenas de mamas humanas cuando las dietas de los animales incluían el arándano.

Estudios anteriores sugieren que comer frutas y vegetales con valores de capacidad de absorción de radicales altos en oxígeno (CARAO) protege contra futuros problemas en la vida, tales como la pérdida de la coordinación y la memoria. Los valores CARAO son una vía para medir la capacidad antioxidante total y el arándano tiene un alto valor CARAO.

Algunas Precauciones

Si usted padece de diabetes o intolerancia a la glucosa, tenga en mente que algunos jugos que contienen arándano pueden ser ricos en azúcar. De forma regular hay formulaciones libres de azúcar disponibles.

El comer productos de arándano no parece causar ningún tipo de problema de salud, pero el tomar cantidades excesivas de jugo de arándano puede causar malestar estomacal y diarreas.

Finalmente, ponga en conocimiento a su enfermera de práctica avanzada si está consumiendo productos de arándano de forma regular por sus beneficios para la salud, ya que ellos pueden interactuar desfavorablemente con algunos medicamentos, hierbas o suplementos dietéticos.

Información adaptada de El Instituto del Arándano.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.