

PROPIEDADES DE LOS ARANDANOS



Las bondades del arándano en la salud hacen que éste sea considerado como la "super fruta del siglo 21", ya que se utiliza para combatir la diabetes, como antibiótico, antiinflamatorio, antidiarréico, para problemas de visión y en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

El valor nutricional del arándano, según la estandarización de la Food and Drug Administración (FDA) de los Estados Unidos, lo resume como entre bajo y libre de grasas y sodio, libre de colesterol y rico en fibras, refrescante, tónico, astringente, diurético y con vitamina C.; además de ácido hipúrico, lo que determina que sea una fruta con muchas características deseables desde el punto de vista nutricional.

Estudios de la Universidad de Clemson y del Departamento de Agricultura de Estados Unidos han ubicado al arándano en la posición número uno por su capacidad antioxidante, frente a todos los frutos y vegetales.

El pigmento que le confiere el color azul al fruto (la antocianina), interviene en el metabolismo celular humano disminuyendo la acción de los radicales libres, asociados al envejecimiento, cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer.

Estas cualidades son apreciables en los mercados de alto poder adquisitivo, donde la decisión de compra está influenciada principalmente por factores no económicos. Por esta razón las campañas publicitarias destacan esta bondad del fruto entre sus propiedades nutritivas y benéficas para la salud.

El arándano como antioxidante

Una de sus características es la abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. Neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo, dando lugar a efectos fisiológicos muy diversos: antiinflamatorios y antibacterianos.

También incluye un importante aporte de vitamina C, lo que potencia el sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer.

Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. La fibra es un componente muy abundante en estas frutas,

por lo que su consumo habitual puede resultar beneficioso para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Fuente de minerales, taninos y ácidos orgánicos

También son una buena fuente de potasio, hierro, calcio, taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Por último, tienen un bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono.

Prevención de infecciones urinarias

En cuanto a las infecciones urinarias, está comprobado que es uno de sus mayores beneficios, el jugo de arándano se usa extensivamente para prevenir las infecciones en las vías urinarias. Antes se creía que al tomar el jugo la orina se hacía más ácida, por lo que las bacterias tenían menos posibilidades de multiplicarse. Sin embargo, ahora se piensa que el mecanismo inhibe la adhesión de bacterias a las células uroepiteliales, reduciendo así el riesgo de infecciones.

La mayor parte de la evidencia se ha enfocado en los efectos en contra de la Escherichia coli, a pesar de que las investigaciones in vitro indican actividad en contra de otras bacterias como Proteus, Pseudomonas y otras especies. "Las investigaciones también demuestran que tomar el jugo puede ayudar a reducir: el mal olor en la orina, el ardor al orinar, el número de catéteres bloqueados, el calcio en la orina y el daño a la piel alrededor de los catéteres suprapúbicos. Se considera que el jugo de arándano es una medida preventiva y no un tratamiento para las infecciones urinarias", destaca el relevamiento de dos estudios sobre el tema publicados por la Arizona State University.

Sin embargo, un estudio publicado por la Universidad de Oxford es muy optimista sobre la potencialidad del jugo de arándano y aclara que esto no "implica que deba desplazar los antibióticos como la terapia de opción cuando es necesario, pero podría ser un adicional útil al tratamiento en grupos del alto riesgo".

Otros, a pesar de estar en plena etapa experimental, le dan más crédito. Por ejemplo, un trabajo del Worcester Polytechnic Institute, de Inglaterra, sugiere que el arándano podría proporcionar un alternativa a los antibióticos, particularmente para combatir las Escherichias coli que han llegado a ser resistentes al tratamiento convencional. Los resultados de esta investigación fueron presentados en la reunión anual de la American Chemical Society.



Colesterol, corazón y el efecto antioxidante

Colesterol y corazón es otra de las ventajas del arándano es que por su gran poder antioxidante también aumentan el HDL colesterol popularmente conocido como "colesterol bueno" lo que estaría asociado a

una disminución en la probabilidad de sufrir afecciones cardíacas. El USDA (departamento de agricultura de USA), midió las propiedades antioxidantes de más de 40 frutas y vegetales, lo que determinó que el arándano es el fruto con el más alto valor antioxidante.

Respecto a los trabajos presentados sobre el tema; un grupo de investigadores dirigidos por el profesor de química Joseph Vinson, de la Universidad de Scranton, EE.UU; encontró que bebiendo tres vasos de jugo de arándano por día aumentó perceptiblemente en un promedio de 10% el HDL. Lo que significaría, de acuerdo con datos epidemiológicos, afirma Vinson, "una reducción aproximada del 40% en el riesgo de enfermedad cardíaca". También mejoraría la función vascular, según otro estudio.

A su vez, el consumo de jugo de arándano ayudó a reducir los problemas gastrointestinales, hasta el punto de que se determinó en varios estudios la neutralización de los virus, según Patrice Cohen, de la Universidad Saint Francis, de Nueva York.

Los investigadores confirmaron esta nueva propiedad del arándano en pruebas realizadas con rotavirus intestinales de monos y cabras, y determinaron que el jugo de la baya impidió que el virus se adhiriera a los glóbulos rojos u otro tipo de células. Sin embargo, advirtió que todavía es necesario profundizar las investigaciones en seres humanos.

Por su parte, estudios realizados por el Center of Disease Control and Prevention de EE.UU, el 80% de las úlceras gástricas son causadas por una bacteria (*Helicobacter Pylori*) que afecta actualmente a dos tercios de la población mundial.

Un estudio realizado por científicos del Institute of Technology, de Haifa y la Universidad de Tel Aviv (Israel), comprobó en el 2000 que el jugo de arándano contiene propiedades antiadherentes que evitan que esta y otras bacterias se fijen en las paredes del estómago.

Un estudio de 2005, realizado por profesionales miembros del Beijing Institute for Cancer Research y la de Universidad de Pekín, China; volvió a confirmarlo.

Con respecto al cáncer, recientes estudios del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Western Ontario demostraron que ratones inyectados con células humanas de cáncer mamario mostraron un mínimo desarrollo de tumores cuando fueron alimentados con arándano. Además, el estudio demostró que su consumo retardó el desarrollo del carcinoma y redujo la propagación de éste en los pulmones y el sistema linfático.

Quercetín

Esta fruta también contiene altas cantidades de "quercetin", famoso por reducir el riesgo de cáncer de próstata, colon y seno. Parecen infinitos los beneficios de esta fruta; tantos como la cantidad de estudios que hay sobre ella.

Otros Beneficios del arándano

Además de comprobar sus efectos sobre las infecciones urinarias y gastrointestinales, el colesterol, corazón y cáncer; también hay que mencionar que protege los dientes de cualquier adherencia bacteriana en un 58% evitando el desarrollo de caries y ayuda a fortalecer el colágeno. El colágeno es una proteína que es parte importante de los ligamentos, tendones y cartílagos.

Aún no existe evidencia científica confiable para tratar la arteriosclerosis, las cataratas, la diabetes, la retinopatía y la dismenorrea (menstruación dolorosa).

Por último, como todo producto natural, no está regulado; por lo tanto hay que consultar al médico sobre la dosis que se necesitaría consumir, interacciones con los medicamentos, sus beneficios y posibles efectos secundarios; aunque en términos generales se lo considera seguro con base en los antecedentes que posee como producto comestible (se usa comúnmente como mermelada, en tartas de frutas, almíbares y bebidas).