



Martes, 24 de Junio de 2008
actualizado a las 11:26

Portada Logroño La Rioja Vino Salud Deportes>> Actualidad Cultura Planeta Blog Servicios>>

Rioja2 tu página de inicio



Arándanos rojos

El arándano rojo americano ('cranberry') puede reducir hasta la mitad el número de episodios de cistitis sufridos a lo largo de un año.

Rioja2 - 24/06/2008



Comentarios: 0



Es la conclusión de recientes estudios, incluyendo un metaanálisis realizado por la prestigiosa Fundación Cochrane. Por su parte, la **Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica** (SEGIF) ha elaborado un documento de consenso recomendando su uso contra la cistitis recurrente, en

colaboración con la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) y la Sociedad Española de Medicina General (SEMERGEN).

La cistitis es una infección del tracto urinario inferior (vejiga y uretra) ocasionada, en un 90% de los casos, por la bacteria *E. coli*, que afecta a una de cada cinco personas, la mayoría mujeres. Una encuesta del **Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO)** entre más de 2000 personas revela que el 32% de la población había sufrido algún episodio de cistitis durante el año. Sólo el 35% de ellos reconoce que consulta con su farmacéutico en caso de cistitis. Aunque la mayoría de la población encuestada desconoce las propiedades del arándano, el 66% comenta que está dispuesto a tomarlo para combatir esta patología.

Aunque la cistitis es una enfermedad que sucede durante todo el año, el contacto de la zona vaginal con tejidos húmedos y el cloro, más frecuente en esta época, puede favorecerla, afirma el doctor Armando Zuluaga, jefe del Servicio de Urología del Hospital Clínico de Granada. Además de la sequedad y la higiene, se recomienda el consumo de preparados de arándanos de dispensación farmacéutica como **medida preventiva en personas que sufren cistitis de manera recurrente**.

Como explica la doctora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, "las bacterias responsables de las infecciones del aparato urinario para actuar tienen que fijarse en primer lugar sobre el epitelio de las vías urinarias. El cranberry actúa precisamente evitando que esas bacterias se fijen en ese epitelio y, por lo tanto, evitando el proceso infeccioso".

Sin embargo, no sólo está recomendado para prevenir, sino también para tratar. "Es una planta desprovista prácticamente de efectos secundarios y no tiene descritas interacciones con otros medicamentos, por lo que puede colaborar junto con la terapia antibiótica en el tratamiento de una crisis de cistitis apunta el doctor Javier Haya, presidente de SEGIF. Esta seguridad del cranberry permite que "pueda ser utilizado sin problemas en embarazo", añade.

La dosis recomendada de fruto es de **36 mg al día**, que pueden ser tomados como preparados farmacéuticos (en cápsulas o ampollas) o como zumos (aunque su gusto es algo amargo). "En la actualidad sabemos que el cranberry contiene muchos compuestos biológicamente activos. Hay descritos más de 120, pero son las proantocianidinas o taninos condensados los responsables de su actividad en el tracto urinario", comenta la profesora Navarro.

El arándano es el fruto pequeño (de 1 a 2 cm.) y rojo de la especie *Vaccinium macrocarpon*, cuyas propiedades nada tienen que ver con otro tipo de arándanos. Es autóctono de América y su nombre evolucionó de Craneberry (baya de grulla), denominación que le dieron los colonos al asociar la forma de la flor con el cuello, cabeza y pico de dicha ave. Además de los usos primitivos como alimento, antiguamente **se usaba para tratar heridas, diarrea y diabetes**. Desde hace varias décadas se utiliza en infecciones urinarias del tracto inferior aunque ha sido en los últimos años cuando se ha multiplicado el número de ensayos clínicos publicados sobre su eficacia.

OTRAS PROPIEDADES

Diversas investigaciones preliminares sugieren que las proantocianidinas de este fruto y también pueden impedir la adherencia de la bacteria ***Helicobacter pylori*** a las células epiteliales del estómago. Esta bacteria es responsable de más del 90% de las úlceras duodenales y hasta un 80% de las úlceras gástricas. Otras investigaciones sobre las proantocianidinas apuntan a que pueden impedir la adherencia de las bacterias responsables de la placa dental y la gingivitis en la cavidad oral. También se estudia su uso contra la arteriosclerosis, debido a sus flavonoides; y en el antienvejecimiento, al ser uno de los frutos con mayor contenido en antioxidantes.

Enólogo

Curso a distancia para aprender a disfrutar del mundo del vino
www.ceac.es

Un Concurso diferente

Un Jurado Internacional de Expertos Importadores/Periodistas/Enólogos/.
www.inferial.es

Alimentos de la A a la Z

Guía de los alimentos que más te convienen en cada momento.
www.sportlife.es



¿Qué es esto?



Envía tu comentario