

- [VIVIR EL DÍA](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [VD VIAJES](#)
- [REPORTER](#)



## Arándanos, escudo contra las infecciones urinarias

La variedad rojo americano o cranberry, por su riqueza en proantocianidinas, actúa frente a la bacteria *Escherichia coli*, previene las caries y reduce la úlcera gástrica. No tiene efectos secundarios y es apto para los niños

27 Noviembre 09 - Madrid - Beatriz Muñoz

Tan pequeños como poco habituales en la mesa, a primera vista los arándanos conquistan a la mayoría por su extraordinario sabor y atractivo aspecto físico. Fáciles de comer, carnosos, brillantes... De los arándanos no sólo nos embauca su tonalidad y aspecto físico. Su consumo supone una excelente inyección de propiedades beneficiosas para la salud que, más que un simple valor añadido, suponen un auténtico descubrimiento. Variedades hay muchas, pero no todas ejercen los mismos beneficios. Para Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación de Fitoterapia (Infito) «si nos referimos a la especie correspondiente al *Vaccinium myrtillus*, conocido popularmente como azul o mirtilo, sus componentes activos se caracterizan por su efecto beneficioso en la insuficiencia venosa crónica. Sin embargo, cuando se trata del *Vaccinium macrocarpon* o arándano rojo americano, sus principios activos tienen como principal acción farmacológica actuar frente a distintos microorganismos patógenos caracterizados por la presencia de una formación conocida como fimbrias que les permiten adherirse a las mucosas, entre las que destaca la del aparato excretor renal». Los beneficios de este fruto son innumerables pero, sin duda, el arándano rojo o americano constituye una alternativa eficaz y segura para prevenir las infecciones urinarias recurrentes que afectan en nuestro país a una de cada cinco mujeres y llegan a suponer el 30 por ciento de las consultas al urólogo.

## Eficaz y seguro

En concreto, el departamento de Obstetricia y Ginecología del Hospital Clínico de Zaragoza publicó, el pasado mes de agosto, una revisión de estudios en la revista «The Journal Obstetrics and Gynaecological Research» en el que se concluye que «la información científica disponible apoya el beneficio del arándano rojo americano en la prevención de infecciones urinarias recurrentes del tracto inferior en las mujeres». A juicio de los autores, las proantocianidinas del cranberry evitan que las bacterias se adhieran a la uroepitelio de la vejiga, bloqueando así la capacidad de la *Escherichia coli* de infectar a la mucosa urinaria. De hecho, diversas investigaciones realizados el año pasado por la Fundación Cochrane demuestran que el arándano reduce a la mitad los episodios de cistitis a lo largo de un año.

El doctor Juan Carlos Ruiz de la Roja, urólogo y director del Instituto Urológico Madrileño, explica que «los dos momentos clave para la aparición de infecciones urinarias son el inicio de las relaciones sexuales y la menopausia, debido al cambio que se produce en la flora bacteriana de la vejiga». En concreto, continúa el experto, «el 80 por ciento de las infecciones de orina se deben a la *Escherichia coli*, una bacteria que fácilmente puede ascender hasta la vejiga en la mujer, debido a que la uretra femenina, a diferencia de la del hombre, tiene una reducida longitud: entre dos y tres centímetros». Considerado en un primer momento como un remedio casero, en la actualidad «ejerce una acción preventiva y está demostrado que las personas con infecciones urinarias de repetición que lo toman disminuyen de forma drástica», añade Ruiz de la Roja. Ante una patología de este tipo, Navarro insiste en que «la pauta más adecuada es iniciar la administración de los preparados del arándano de forma conjunta con el antibiótico prescrito por el médico». De esta forma, «evitaremos que la persona pueda volver a tener una infección urinaria», puntualiza Ruiz de la Roja

Zumo, pastillas, sobres, al natural... Existen muchas formas de tomar arándanos, pero los expertos insisten en que para conseguir una protección estable es necesaria, al menos, una ingesta diaria de 36 miligramos de proantocianidinas del arándano rojo americano. Según el doctor José Luis Larramendi, experto en Fitoterapia y miembro del Colegio de Farmacéuticos de Madrid, «habitualmente recomendamos el consumo de 300 mililitros de zumo de arándano rojo o su equivalente en producto de farmacia, que corresponde entre 50-100 miligramos de proantocianidinas». A este respecto, Ruiz de la Roja añade que conviene tomarlo «en dos tomas, cada doce horas, y durante un periodo de entre cuatro y seis meses». Para asegurar su ingesta todavía más, el doctor Francisco Javier Haya, jefe de Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital General de Ciudad Real y presidente de la Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica (Segif), recomienda «diluirlo en una botella de litro y medio y tomarlo durante el día porque al beber más se fuerza la diuresis y evitamos que haya proliferación bacteriana».

Otra de las ventajas de este producto es su inocuidad. «No tiene ningún efecto adverso y se tolera sin ningún problema. De hecho, son aptos para los niños». Asimismo, «durante el embarazo también se puede tomar», añade Haya. Sin embargo, en este punto la opinión de los expertos se divide. Navarro advierte de que «las únicas precauciones especiales son las correspondientes a los pacientes que estén en tratamiento con warfina, un anticoagulante, debido a que existe controversia sobre si los componentes activos del arándano pueden modificar las concentraciones en sangre de este fármaco».

Al margen de los beneficios de los arándanos sobre el tracto urinario, el doctor Haya matiza que su ingesta «previene la úlcera gástrica, porque inhibe la adherencia del *helicobacter pylori* al epitelio gástrico, al igual que ayuda contra las caries debido, en ambos casos, al efecto antioxidante de las proantocianidinas». Desde el punto de vista culinario, este fruto constituye una poderosa arma a la hora de preparar sorbetes, zumos, batidos e, incluso rellenos para tartas. Si se cocinan, además de que su sabor se realza considerablemente, se pueden obtener, además, mermeladas y acompañar todo tipo de