Lunes **18 de Julio de 2011** | 12:11 h

TELECINCO.ES

4 Me gusta Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

Los arándanos rojos pueden evitar que la 'E.coli' se adhiera a las vías urinarias

16.07.11 | 08:00 h. **INFORMATIVOS TELECINCO/AGENCIAS**

Vota | Resultados 0 votos

Una revisión de estudios realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO a demostrado que el cranberry o el arándano rojo americano puede evitar la ad ón de la bacteria 'E.coli' a las vías urinarias y, con ello, reducir el riesgo de sufrir una cistitis.

El último estudio en con ar este efecto protector ha sido una investigación de la Universidad de Duke (Estados Unidos) publicado en la revista 'Clinics o Geriatric Medicine', destacando sus bene venir las in ecciones urinarias de repetición en las mujeres".

El arándono rojo, bueno contra la cistitis. Foto: Gtres

Las propiedades de los preparados de cranberry contra la cistitis se atribuyen a las proantocianidinas, o taninos condensados, que nan a las bacterias, como explica la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, Concha Navarro.

"El cranberry actúa evitando que las bacterias, sobre todo la 'E.coli', se nle epitelio de las vías urinarias evitando por tanto el proceso in cioso; ahora, para alcanzar el máximo de e debe estar en orma de preparado arma éutico estandarizado (por ejemplo en rma de cápsulas) en cuanto al contenido en componentes activos", asegura esta experta.

Y así lo rati studio publicado en el 'Journal o edicinal Food', en el que se indicaba que el consumo oral de cranberry "podría actuar contra la adhesión del uropatógeno 'E.coli'".

La 'E.coli' es la responsable de la mayoría de las in cciones urinarias, como refleja el Libro Blanco sobre cranberry avalado por la Sociedad Iberoamericana de Neurourología y Uroginecología y la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, donde recomiendan que los preparados acéuticos de este ruto rojo se omen durante 30 días seguidos "para conseguir que 'E.coli' no vuelva a repoblar el tracto urinario".

Tras esta primera sesión, apuntan que se deben repetir las tomas "por lo menos" tres o cuatro meses al año. "Incluso hay quien preconiza el uso de una cápsula diaria de por vida", advierten.

En cuanto a la dosis, se señala que "la dosis óptima aconsejable es que al día se ingieran por lo menos 36 miligramos de proantocianidinas (PAC) y que la mejor pauta de administración sería darlo en dos tomas para garantizar una actuación uni orme".

A di rencia de los ntibióticos, el cranberry "está exento de e tos secundarios de consideración y puede tomarse durante periodos prolongados, tanto como prevención como en tratamiento, en combinación con los antibióticos", reconoce Navarro.

Lo último de tecnología
Más de 480.000 productos en stock de más de 800 fabricantes líderes.

Sandalias al -70% de dto
Primeras marcas de sandalias con descuentos de hasta -70% para socios BuyVIP.

CLICA AQUI
KIABI.es
¡Disfruta -50%!
Kiabi.es, venta online de ropa mujer, hombre, de niños, de bebé y premamá

Escribir Comentarios

Usuario *

Correo *

Sitio

Comentario (máximo 500 caracteres)

Verificación *