

# EROSKI CONSUMER

## Los arándanos rojos pueden evitar la adhesión de la bacteria *E.coli* a las vías urinarias

Esta propiedad se atribuye a las proantocianidinas, que frenan a las bacterias

1

Me gusta

A una persona le gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

13 de julio de 2011

El cranberry o [arándano rojo](#) americano puede evitar la adhesión de la bacteria [E.coli](#) a las vías urinarias y, con ello, reducir el riesgo de sufrir una cistitis, tal como ha demostrado una revisión de estudios realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). El último estudio en confirmar este efecto protector es una investigación de la Universidad de Duke (Estados Unidos) publicada en la revista "Clinics of Geriatric Medicine", que destaca sus beneficios para "prevenir las infecciones urinarias de repetición en las mujeres".

Las propiedades de los preparados de cranberry contra la cistitis se atribuyen a las proantocianidinas, o taninos condensados, que frenan a las bacterias, como explica la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, Concha Navarro. "El cranberry evita que las bacterias, sobre todo la [E.coli](#), se fijen en el epitelio de las vías urinarias, lo que evita el proceso infeccioso. Ahora bien, para alcanzar el máximo de eficacia debe estar en forma de preparado farmacéutico estandarizado (por ejemplo en forma de cápsulas) en cuanto al contenido en componentes activos", asegura. Lo ratifica así un estudio publicado en el "Journal of Medicinal 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 infecciones 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 farmacéuticos de este fruto rojo se tomen 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.

Por lo que se refiere a la posología, 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 uniforme". A diferencia de los antibióticos, el cranberry "está exento de efectos secundarios de consideración y puede tomarse durante periodos prolongados, tanto como prevención como en tratamiento, en combinación con los antibióticos", reconoce Navarro.