



Este día de las madres regálale a mamá agentes protectores de las enfermedades y preventivos del envejecimiento: arándanos

Lic. Cecilia García Schinkel, nutrióloga

Se acerca el día de las madres, el día en que celebramos y festejamos a la que nos ha dado todo: la vida, la familia y el hogar. ¿Qué regalo le podremos dar que la haga feliz, la proteja y nos permita disfrutarla por muchos años más? Sin duda, la salud es el mejor regalo para mamá.

Los arándanos, esas deliciosas frutas deshidratadas de sabor tan característico y sus ricos jugos y bebidas, son ese regalo ideal por sus propiedades nutrimentales y sobre todo por su acción protectora de las enfermedades crónicas, del deterioro cognitivo y preventivos de envejecimiento celular, que afecta la apariencia de la piel y cabello y también el funcionamiento de las células.

En primer lugar vale la pena recalcar que de entre todos los alimentos de origen vegetal, los arándanos han demostrado ser de los más eficientes antioxidantes por su elevada concentración de agentes bioactivos, fitoquímicos poderosos que incluyen antocianinas y proantocianidinas que le dan su color tan particular; bioflavonoides y polifenoles asociados a su composición química particular y a su sabor.

De hecho, entre más de mil alimentos de origen vegetal evaluados, los arándanos se distinguen por su elevada concentración de sustancias antioxidantes y por su gran capacidad de neutralización de agentes radicales libres u oxidantes que dañan las células y que en este caso, están relacionados con el envejecimiento de los tejidos tanto exteriores, como la piel y el cabello, como los interiores, a nivel cerebral, del sistema nervioso y de los órganos vitales, en los que la oxidación promueve la falta de funcionalidad y el deterioro tisular. Tanto el deterioro cognitivo como la apariencia envejecida y el funcionamiento debilitado y lento de los órganos vitales se han relacionado últimamente con el estrés oxidativo y con la oxidación. El primero es la consecuencia del trabajo celular normal, cuyos desechos, poco a poco, van oxidando y lastimando los tejidos, mientras que la oxidación externa, sobre la piel en todo el cuerpo y especialmente en cara, cuello y manos, además del cabello, se debe al contacto con los oxidantes que hay en el ambiente, como el ozono y otras especies reactivas del oxígeno, que provienen de la combustión de los motores y de la contaminación ambiental.

El consumo habitual de alimentos como los arándanos, ricos en antioxidantes, ayuda a prevenir los daños causados a la piel, al cabello, al sistema nervioso y cognitivo y a los órganos vitales por los agentes oxidantes tanto producidos por el cuerpo como por el medio ambiente. Los poderosos agentes bioactivos y fitoquímicos que estos alimentos contienen, como las proantocianidinas, absorben e inactivan estas sustancias nocivas, previniendo así su acción sobre los tejidos.

Por otro lado, y aunque desde hace varias décadas se reconocía al consumo habitual de arándanos como agente preventivo de las enfermedades de las vías urinarias e infecciosas, hoy se ha publicado nueva evidencia que vincula el consumo de arándanos en la prevención de enfermedades y el bienestar de todo el cuerpo. En la publicación de julio de 2016 de *Advances in Nutrition*, titulado *Impact of Cranberries on Gut Microbiota and Cardiometabolic Health: Proceedings of the Cranberry Health Research Conference 2015* se presenta evidencia por un grupo de importantes investigadores sobre las sinergias e interacciones que tienen los compuestos únicos de los arándanos, estos



US CRANBERRIES

Arándanos de Estados Unidos

mismos polifenoles, flavonoides, antocianinas y proantocianidinas a los que hacíamos referencia anteriormente. Esto les llevó a concluir que en los arándanos quizá tenemos y existe mucho más que una deliciosa fruta.

Se ha reconocido que los arándanos se encuentran entre los alimentos con mayores concentraciones y mejores interacciones entre los polifenoles promotores del bienestar y preventivos de las enfermedades. Uno de los principales autores de los estudios, el connotado Dr. Jeffrey Blumberg, de la universidad de Tufts University en Boston, Massachussets, afirma: "Recientes investigaciones muestran que los polifenoles de los arándanos pueden interactuar entre sí y con otros compuestos bioactivos en los propios arándanos para potenciar su acción de manera que brinden efectos protectores sobre la microbiota intestinal, de la que cada vez se reconocen más beneficios, y proveer mayores efectos antioxidantes y antiinflamatorios que protejan el sistema cardiovascular, el metabolismo y la respuesta inmune además de su efecto más conocido de prevenir el envejecimiento celular y la apariencia envejecida"

Por eso, y por su delicioso sabor, facilidad de consumo y su capacidad de ser insertados de manera fácil en todo tipo de platillos y menús, este día de las madres y cada día del año, los arándanos son un excelente regalo para mamá. Qué mejor que tener siempre a la mano deliciosos y saludables arándanos, ya sea las frutas deshidratadas para refrigerios e ingredientes de ensaladas, postres, salsas y acompañamientos para el cereal o yogurt; los jugos y bebidas a base de arándano y las ricas salsas y jaleas de arándano que se consumen sobre todo hacia fin de año.

Los ricos arándanos son sin duda un regalo de salud, prevención y bienestar para mamá que le permitirán prevenir las enfermedades metabólicas más comunes y los efectos del envejecimiento prematuro de las células y los tejidos.

Referencias

Supplement—Proceedings of the Cranberry Health Research Conference 2015: Recent Advances on the Impact of Cranberries on Gut Microbiota and Cardiometabolic Health; Adv Nutr July 2016 7 757S-758S

Joseph, J.A., Nadeau, D.A., and Underwood, A. The Color Code - A revolutionary Eating Plan for Optimum Health. 1st ed. New York, NY: Hyperion, 2002

Cranberries and their bioactive constituents in human health. Jeffrey B Blumberg et al., Adv Nutr, 2013