



Beneficios del consumo de arándano en el adulto mayor

MC. Esther Schiffman Selechnik, nutrióloga

Datos del Instituto Nacional de Salud Pública muestran un acelerado crecimiento de la población de adultos mayores en México, siendo hoy más de 10 millones de personas¹ que se enfrentan a un sistema de salud que no cuenta con la infraestructura para el tratamiento de las tres enfermedades principales que padecen: las enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer), las enfermedades transmisibles o infecciosas, y la desnutrición².

Es urgente promover una cultura de prevención para que este grupo poblacional viva en las mejores condiciones de salud posible y logre enfrentar los retos que la propia edad representa, pero sin aquellos retos que pueden ser prevenidos con buenos hábitos de alimentación. Un plan de alimentación adecuado para este grupo de edad debe promover el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, lácteos descremados, leguminosas, semillas y carne magra, y un menor consumo de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos. Este plan alimenticio debe ser complementado con 30 minutos ó 3 bloques de 10 minutos de algún tipo de actividad física al día, ya que ello retrasaría la aparición de sus problemas más comunes y/o de sus complicaciones. Lograr lo anterior es difícil ya que con la edad se presentan situaciones sociales, económicas y fisiológicas que dificultan la obtención de la energía y nutrimentos necesarios, provocando que la mayoría de adultos mayores, inclusive aquellos con exceso de grasa corporal, presenten deficiencias de uno o más nutrimentos, e inclusive desnutrición.

Existe amplia evidencia que ha demostrado que dietas pobres en nutrimentos (vitaminas, minerales y antioxidantes) incrementan el riesgo de la mayoría de las enfermedades comunes en el adulto mayor, incluyendo las cognitivas como el Alzheimer³. Por ello es importante incluir algunos alimentos como los arándanos, que contienen más de veinticuatro compuestos fenólicos y vitamina c, que pueden ser aliados de los adultos mayores y adultos que se acercan a esta etapa brindándoles la protección y beneficios adicionales de una mayor actividad antioxidante que puede ayudar a reducir la inflamación y otros ciertos factores de riesgo que pueden ayudar a retrasar los efectos del envejecimiento.

Estudios recientes con adultos mayores han demostrado que ciertos compuestos antioxidantes encontrados en los arándanos son absorbidos hacia la circulación sanguínea cuando se ingieren del jugo de arándano, logrando un incremento en la capacidad antioxidante, medida por las pruebas de captación de radicales libres de oxígeno-ORAC y TAP. El incremento en la capacidad antioxidante puede ayudar a brindar protección celular que asisten al sistema inmunológico en la mayoría de sujetos⁴ y logra disminuir la recurrencia y severidad de distintas infecciones, especialmente en las vías urinarias⁵, boca⁶, estómago y posiblemente hasta influenza⁷.

Existen estudios que también han encontrado beneficios de estos compuestos fenólicos del arándano en la regulación de la glucosa en personas con diabetes y con alto riesgo de enfermedad cardiovascular⁸ y en la disminución de la proliferación de tumores como en el caso del cáncer de colon⁹, padecimientos todos muy comunes en el adulto mayor.

Por si fuera poco, los arándanos son ricos en fibra, que ayudará a prevenir problemas gastrointestinales comunes en el adulto mayor, como el estreñimiento, las hemorroides y los divertículos. No olvidemos que por su suave consistencia, los arándanos son también un alimento atractivo para las personas con problemas dentales, quienes podrían beneficiarse eligiendo jugo o jaleas de arándano para obtener todos sus beneficios.



US CRANBERRIES

Arándanos de Estados Unidos

Es por eso es que Universidades como la Universidad de Alabama, que se especializan en el envejecimiento, han lanzado campañas para promover una adecuada nutrición como el secreto para un envejecimiento saludable, y entre más temprano se empiece, mayores serán los beneficios¹⁰.

Así es que incluye arándanos y productos de arándano como parte de una dieta correcta y no olvides acompañarla de actividad física y una adecuada hidratación con agua natural.

Referencias:

- ¹ INEGI. Quinto Censo General de Población 1930; Sexto Censo de Población 1940; Séptimo Censo General de Población 1950; VIII Censo General de Población, 1960; IX Censo General de Población, 1970; X Censo General de Población y Vivienda, 1980; XI Censo General de Población y Vivienda, 1990; XII Censo General de Población y Vivienda 2000; Censo de Población y Vivienda 2010.
- ² Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: <http://www.insp.mx/lineas-de-investigacion/salud-y-grupos-vulnerables/investigacion/adultos-mayores.html> Consultado el 17 de mayo del 2016.
- ³ Shatenstein B, Kergoat M, Reid I. Poor Nutrient Intakes during 1-Year Follow-Up with Community-Dwelling Older Adults with Early-Stage Alzheimer Dementia Compared to Cognitively Intact Matched Controls. *J Am Diet Assoc* 2007; 107(12): 2091-99.
- ⁴ McKay D, Chen C, Zampariello C, Blumberg J. Flavonoids and phenolic acids from cranberry juice are bioavailable and bioactive in healthy older adults. *Food Chem* 2015; 168: 233-240
- ⁵ Howell AB, Botto H, Combescure C, Blanc-Potard AB, Gausa L, et al. Dosage effect on uropathogenic *Escherichia coli* anti-adhesion activity in urine following consumption of cranberry powder standardized for proanthocyanidin content: a multicentric randomized double blind study. *BMC Infectious Diseases* 2010; 10: 94.
- ⁶ Weiss EI, Koslovsky A, Steinberg D, Lev-Dor R, Greenstein BN. A high molecular mass cranberry constituent reduces mutant streptococci level in saliva and inhibits in vitro adhesion to hydroxyapatite. *FEMS Microbiology Letters* 2004; 232(1): 89-92.
- ⁷ Shmueli H, Ofek I, Weiss E, Ronen Z, Houry-Haddad Y. Cranberry components for the therapy of infectious disease. *Current Opinion In Biotechnology* 2012;23(2):148-152.
- ⁸ Wilson T, Meyers SL, Singh AP, Limburg PJ and Vorsa N. Favorable glycemic response of type 2 diabetics to low-calorie juice. *J Food Sci* 2008; 73(9): H241:H245.
- ⁹ Vu KD, Carlettini H, Bouvet J, Cote J, Doyon G, et al. Effect of different cranberry extracts and juices during cranberry juice processing on the antiproliferative activity against two colon cancer cell lines. *Food Chem* 2012; 132(2): 959-67.
- ¹⁰ Pao Ying H, Mitchell D, Hartman T, et al. Dietary patterns and diet quality among diverse older adults: The university of Alabama at Birmingham study of aging. *J Nutr Health & Aging* 2013; 17(1): 19-25