



El arándano, aliado para personas con hipertensión arterial

MC. Esther Schiffman Selechnik, nutrióloga

La hipertensión arterial (tensión arterial $\geq 120/80$ mmHg, medida tres veces en días diferentes) se ha considerado un muy peligroso asesino silencioso debido a que la persona que la padece puede pasar varios años sin síntomas pero manteniendo cifras elevadas de presión arterial que van dañando lentamente órganos internos, como el corazón, válvulas sanguíneas y riñones. Dicho daño, además de endurecer las arterias, favorece la oxidación y acumulación de colesterol de baja densidad (LDL) o "malo" dentro de las arterias y promueve un estado crónico proinflamatorio que aumenta más la tensión arterial y con ello el riesgo de enfermedades cardiovascular, cerebrovascular, y renal, importantes causas de mortalidad en México¹. Lo anterior es preocupante ya que aunque la hipertensión arterial (HTA) es más frecuente en personas mayores de 50 años, afectan cada vez más a personas más jóvenes debido al estilo de vida sedentario, a la obesidad, a la diabetes y a las dietas altas en grasas saturadas y sodio, que forman parte de la realidad de la mayoría de los mexicanos; la hipertensión arterial ahora afecta a 33% de nuestra población¹. La buena noticia es que se trata de una enfermedad que puede prevenirse con actividad física regular y con una dieta saludable rica en verduras y frutas, baja en sodio y en grasas saturadas, apoyada con aliados como los arándanos, cuyo consumo ha sido asociado con varios beneficios adicionales que podrían retrasar aún más la incidencia de enfermedades y/o de sus complicaciones²
³.

Investigadores de las universidades de Tufts y de Boston han reportado que los polifenoles presentes en el arándano y en el jugo de arándano podrían mejorar la función endotelial (de las células de la pared interna de los vasos sanguíneos) y la salud cardiovascular en pacientes con enfermedad coronaria, al observar una disminución del endurecimiento arterial doce horas después de haber ingerido jugo de arándano, y un aumento de su endurecimiento después de ingerir un placebo⁴. Dicho endurecimiento de las arterias se midió con el índice de augmentación, que también se ha empleado en otros estudios más recientes, encontrando resultados igual de prometedores, como es el caso de un estudio canadiense en hombres con obesidad abdominal quienes mejoraron dicho índice después de ingerir 500ml de jugo de arándano al día por 4 semanas⁵. Sin embargo, no sólo los hombres pueden beneficiarse de los arándanos. Estudios con mujeres con síndrome metabólico (un síndrome que puede incluir hipertensión) revelaron una disminución de la oxidación de lípidos sanguíneos al beber dos tazas de jugo de arándano al día durante 8 semanas⁶.

La hipertensión y los eventos cardiovasculares son comunes tanto en hombres como en mujeres, pero ahora se sabe que cuando las mujeres llegan a la menopausia sin la protección de los estrógenos, las mujeres postmenopáusicas comienzan a sufrir de disfunción endotelial y con ella una mayor prevalencia de hipertensión y eventos cardíacos. En consecuencia, es urgente disminuir ese riesgo incrementado, y más estudios encuentran a los arándanos como un aliado para ello⁷ ⁸. Por ejemplo, el estudio de Lai-Ming y colaboradores demostró una disminución del estrés oxidativo, una mejora de la función vascular y en los perfiles de colesterol en ratas con ovariectomía que consumieron arándano en el transcurso de ocho semanas⁹.

Así es que los resultados son alentadores encontrando que diversos mecanismos en los que los polifenoles antioxidantes del arándano están involucrados en la disminución del riesgo de hipertensión y sus fatales complicaciones, por lo que te invito a estar al pendiente de tu presión arterial y a cuidar la salud de tus arterias consumiendo deliciosos arándanos frecuentemente.

Referencias:

¹ Barquera S, Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, Villalpando S, Rodríguez-Gilbert C, Durazo-Arvizú R, Aguilar-Salinas CA. Hypertension in Mexican adults: results from the National Health and Nutrition Survey 2006. Salud Pública Mex 2010;52 suppl 1:S63-S71.



US CRANBERRIES

Arándanos de Estados Unidos

- ² Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. WHO technical report series; 916. Geneva, 2002.
- ³ Ruel G, Couillard C. Evidences of the cardioprotective potential of fruits: the case of cranberries. *Mol Nutr Food Res*. 2007;51:692-701. Review
- ⁴ Dohadwala MM, Holbrook M, Hamburg NM, Shenouda SM, Chung WB, et al. Effects of cranberry juice consumption on vascular function in patients with coronary artery disease. *Am J Clin Nutr*, 2011; 93(5): 934-940.
- ⁵ Ruel G, Lapointe A, Pomerleau S, Couture P, Lemieux S, et al. Evidence that cranberry juice may improve augmentation index in overweight men. *Nutr Res* 2013; 33(1): 41-49.
- ⁶ Basu A, Betts NM, Ortiz J, Simmons B, Wu M, Lyons TJ. Low-energy cranberry juice decreases lipid oxidation and increases plasma antioxidant capacity in women with metabolic syndrome. *Nutr Res* 2011; 31:190–196
- ⁷ Rasmussen SE, Frederiksen H, Struntze Krogholm K, Poulsen L. Dietary proanthocyanidins: occurrence, dietary intake, bioavailability, and protection against cardiovascular disease. *Mol Nutr Food Res* 2005; 49:159–174.
- ⁸ Mink PJ, Scrafford CG, Barraj LM, Harnack L, Hong CP, Nettleton JA, Jacobs DR Jr. Flavonoid intake and cardiovascular disease mortality: a prospective study in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr* 2007; 85:895–909
- ⁹ Lai-Ming Y, Xiao Yu T, Yu H, et al. Chronic cranberry juice consumption restores cholesterol profiles and improves endothelial function in ovariectomized rats. *European Journal Of Nutrition* 2013;52(3):1145-1155.