



El arándano, una pequeña mora con grandes beneficios a la salud

MC. Esther Schiffman Selechnik, nutrióloga

El arándano (*Vaccinium macrocarpon*) es una pequeña mora roja que crece en suelos arenosos con abundante agua dulce. Estas condiciones permiten a las plantas producir frutas que contienen varios nutrimentos y otros componentes benéficos para nuestra salud. Estas pequeñas y rebotadoras frutas, debido a la cantidad de aire que contienen en su interior, son cosechadas en Estados Unidos desde mediados de septiembre hasta octubre bajo estrictos controles de calidad para garantizar su alta calidad y potencia. Estos arándanos frescos recién cosechados son naturalmente ácidos por lo que pueden emplearse en un sinfín de preparaciones que se enriquecen con este toque de acidez o pueden emplearse en una gran variedad de productos, como los arándanos deshidratados, las salsas, jaleas y jugos que se caracterizan por un balance de dulzor y acidez que es aceptado por personas de todas las edades y hasta por los paladares más exigentes. Lo mejor de todo es que ya sea frescos, deshidratados o en cualquiera de sus productos, sus beneficios a la salud son enormes, por lo que a continuación detallamos los más importantes.

- 1) Ayudan a alcanzar un estilo de vida saludable más fácilmente.** Al ser parte del grupo de verduras y frutas de El Plato del Bien Comer, los arándanos ayudan a alcanzar las recomendaciones nacionales e internacionales de consumir por lo menos 2 porciones de fruta al día. De hecho, en el plato de Estados Unidos (My Plate) se promueve el consumo de fruta seca como los arándanos deshidratados en lugar de dulces por lo que serían un snack saludable para niños, adolescentes y adultos¹.
- 2) Salud del sistema digestivo.** Al brindar 10% de la fibra que necesitamos consumir diariamente, los arándanos ayudan a disminuir el riesgo de estreñimiento, divertículos y cáncer de colon. Además, los flavonoides que contienen, especialmente las proantocianidinas, se han asociado con la inhibición de bacterias que se adhieren a la boca y al estómago, disminuyendo complicaciones como gingivitis, gastritis y úlceras estomacales^{2 3 4}.
- 3) Salud del sistema urinario.** El consumo frecuente de arándanos y/o jugo de arándano se ha asociado con una disminución en las infecciones del tracto urinario⁵ especialmente en mujeres que las padecen recurrentemente, por lo que han sido recomendados como parte de la estrategia de prevención para mujeres con cistitis recurrente⁶. Los compuestos llamados proantocianidinas, que inhiben la adherencia de bacterias como *E. coli* (la bacteria responsable de la mayoría de infecciones de vías urinarias), parecen encontrarse únicamente en los deliciosos arándanos⁷.
- 4) Salud del sistema cardiovascular.** El consumo frecuente de arándanos y productos de arándano se ha asociado con la disminución de la oxidación del colesterol de baja densidad (LDL), de la formación de placa de ateroma, del endurecimiento de las arterias y con la disminución de la presión arterial, lo que significa que consumirlos ejerce un efecto protector del corazón, debido a la gran cantidad de antioxidantes potentes que contienen⁸.



US CRANBERRIES

Arándanos de Estados Unidos

- 5) Ayuda a vivir mejor y más tiempo.** Es evidente que al brindar tantos beneficios a los sistemas más importantes del organismo, los arándanos nos ayudarán a vivir más años y a tener una mejor calidad de vida, pero por si aún te queda dudas, añadiremos que los arándanos también contienen aportes valiosos de **vitaminas A y C**, así como potasio y selenio, todos ellos esenciales para la salud.

Por todo esto, por su delicioso sabor, y por mucho más, te invito a probar esta pequeña mora que te brindará tan grandes beneficios. ¡No te vas a arrepentir!

Referencias:

- ¹ United States Department of Agriculture. Choose MyPlate. Tips to help you eat fruits. <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>. Consultado 10 – mayo- 2016.
- ² Yamanaka-Okada A, Sato E, Kouchi T, et al. Inhibitory effect of cranberry polyphenol on cariogenic bacteria. Bull Tokyo Dent Coll. 2008; 49(3): 107-112.
- ³ Koo H, Nino de Guzman P, Schobel BD, et al. Influence of cranberry juice on glucan-mediated processes involved in Streptococcus mutans biofilm development. Caries Res 2006; 40(1): 20-27.
- ⁴ Burger O, Weiss E, Sharon N, Tabak M, Neeman I, and Ofek I. Inhibition of Helicobacter pylori adhesion to human gastric mucus by a high-molecular-weight constituent of cranberry juice. Crit Rev Food Sci Nutr 2002; 42(S): 278-284.
- ⁵ Howell A. Cranberry Proanthocyanidins and the Maintenance of Urinary Tract Health. Crit Rev Food Sci Nutr 2002; 42(S): 273-278.
- ⁶ A.E. Burleigh, S.M. Benck, S.E. McAchran, J.D. Reed, C.G. Krueger, C. Khoo and W.J. Hopkins. University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, UW Hospital and Clinics, UW-Madison and Ocean Spray Cranberries, Inc. Clinical Trial of Dried Cranberry Consumption to Reduce Urinary Tract Infection Incidence in Susceptible Women. Experimental Biology 2012; 21-25.
- ⁷ Howell AB, Reed J, Krueger C, Winterbottom R, Leahy M. A-type cranberry proanthocyanidins and uropathogenic bacterial anti-adhesion activity. Phytochemistry 2005; 66 (18): 2281-2291.
- ⁸ Chun, OK, et al. Estimation of antioxidant intakes from diet and supplements in U.S. adults. J Nutr. 2010;140:317-324.