



El consumo de arándanos y el riesgo cardiometabólico

Cecilia García Schinkel, nutrióloga

La relación entre el consumo de productos de arándano y la salud cardiometabólica y cardiovascular se ha sido identificada y confirmada en años recientes. De acuerdo a estudios recientes realizados por Janet Novotny, experta en fisiología del Agricultural Research Service del Beltsville Human Nutrition Research Center en Beltsville, Maryland, beber dos vasos de jugo o bebida de arándano con al menos 25% de jugo de arándano puede brindar beneficios significativos para la salud del corazón.

Novotny dio a los 56 sujetos que participaron en el estudio ya fuera una bebida de arándano baja en azúcares o una bebida placebo similar en color y sabor, dos veces al día durante 8 semanas y encontró que en el grupo que bebió la bebida de arándano, los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y embolia disminuyeron significativamente. Las treinta mujeres y veintiséis hombres en el que estudio riguroso doble ciego bebieron jugo de arándano en el desayuno y en la cena y consumieron una dieta controlada idéntica al grupo control que no bebió arándanos, con la única diferencia entre los grupos fue la inclusión de bebida de arándano endulzada con sucralosa con un contenido de 27% de extracto de fruta, muy similar al contenido las bebidas comerciales de jugo de arándano. Después de 8 semanas, los participantes del estudio que consumieron la bebida de arándano, tenían niveles más adecuados de 5 de los 22 indicadores de riesgo cardiometabólico, cuando se les comparaba con el grupo control que consumía la bebida placebo. Según los investigadores, las diferencias pueden considerarse un hallazgo "notable."

Recordemos que el riesgo cardiometabólico es el riesgo combinado de enfermedad cardiovascular, diabetes y embolia, que juntos son causantes de más muertes en países desarrollados que ningún otro padecimiento. La enfermedad cardiovascular, por sí sola, es causante de 930,000 muertes anuales en Estados Unidos y es la segunda causa de muerte para mujeres y hombres en México -casi 21.75% de las muertes anuales equivalente a 71,072 personas al año de acuerdo al INEGI.

Otros estudios habían ya mostrado que el contenido único de polifenoles antioxidantes en el arándano se asocia con un riesgo disminuido de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes o embolias, pero este estudio de Novotny es el primero en demostrar que estos beneficios se logran por igual en una dieta controlada idéntica entre ambos grupos y en el marco de un estudio aleatorizado doble ciego, el cual tiene la mayor validez científica.

Otro estudio similar, también doble ciego y aleatorizado, dirigido por Dohadwala, *et al.* en 2011 mostró resultados positivos que dan más luz sobre el mecanismo de acción de los extractos de arándano sobre la salud del corazón. Se midió el efecto del consumo de productos de arándano sobre la función vascular, un predictor del riesgo cardiaco; los 44 adultos con enfermedad coronaria arterial que participaron en el estudio bebieron 480 ml equivalentes a dos vasos, de bebida de arándano endulzada con sucralosa durante 4 semanas, seguido de un periodo de limpieza de dos semanas en las que no se consumió ningún producto de arándano,



US CRANBERRIES

Arándanos de Estados Unidos

seguido por cuatro semanas más en las que tomaron la bebida. No se observaron efectos en los lípidos en sangre, glucosa en sangre, insulina ni en marcadores de la inflamación, pero sí se notó un efecto positivo sobre la rigidez arterial, que es un predictor de rigidez vascular y de embolias.

Así, los productos de arándanos una vez más han demostrado beneficios para la salud cardiometabólica a través de la reducción de ciertos factores de riesgo incluyendo una mayor flexibilidad de las arterias, prevención de embolias, y un mejor flujo sanguíneo.

Recuerda, sin embargo, que para obtener los beneficios de los arándanos totalmente, es necesario consumirlos habitualmente, prácticamente a diario, en el marco de un estilo de vida saludable y, sobre todo, de una dieta correcta.

Referencias:

1. 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;31:190-6.
2. Basu A, Rhone M, Lyons TJ. Berries: emerging impact on cardiovascular health. *Nutr Rev.* 2010;68:168-77. Review