

Según un estudio comer esta deliciosa fruta mejorará la salud de su corazón

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los datos del King's College de Londres demostraron que comer arándanos durante un mes mejoró la dilatación mediada por flujo (DMF) en hombres sanos. Este método mide la función endotelial y ha demostrado ser un predictor muy efectivo para futuros eventos cardíacos
- › El estudio no mostró una mejora en la frecuencia cardíaca, ni en los niveles de presión arterial y azúcar. Otros estudios de Ocean Spray demostraron que el jugo de arándano produce un efecto moderado en la presión arterial
- › La medicina tradicional utiliza los arándanos para tratar las infecciones del tracto urinario. Los datos demuestran que las proantocianidinas que contienen los arándanos producen actividad antiadherente sobre las bacterias que dañan el tracto urinario
- › La investigación demuestra que consumir alimentos ricos en flavonoides con regularidad puede reducir el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el corazón, malignidad y por cualquier otra causa. Los arándanos también contienen resveratrol, que produce efectos que refuerzan el sistema nervioso

Un estudio¹ que realizó el King's College de Londres demostró que comer arándanos todos los días durante un mes podría mejorar la función cardiovascular en hombres sanos. Los investigadores sugirieron que las proantocianidinas polifenólicas que contienen los arándanos son las responsables del efecto que producen en la salud cardiovascular.

Los polifenoles son metabolitos de origen vegetal que, según los científicos, ayudan a las plantas a defenderse las amenazas. Una investigación demostró que una combinación de estos polifenoles con agentes quimioterapéuticos puede reducir la progresión de los tumores malignos.² Las proantocianidinas son los compuestos químicos que le dan a las frutas y a las flores su distintivo pigmento azul, morado o rojo. También son un grupo de polifenoles que pertenecen a una subclase que se conoce como flavonoides.³

Las frutas, los vegetales, el té, el vino y el chocolate amargo son ricos en flavonoides. Durante mucho tiempo, estos compuestos han sido objeto de estudio porque producen muchos beneficios y en la actualidad, son un ingrediente importante en varios de los productos de las industrias farmacéutica, cosmética y nutracéutica.⁴ Los flavonoides son muy populares por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Según los investigadores del King's College de Londres, los arándanos son la única fruta que contiene proantocianidinas, por lo que tiene propiedades que no se pueden encontrar en ningún otro alimento.⁵ En parte, eso podría explicar los poderosos efectos cardiovasculares que experimentaron los participantes de un estudio que consumieron el equivalente a 100 gramos de arándanos todos los días durante un mes. Los investigadores explicaron:⁶

“Hasta donde sabemos, este es el primer estudio que investiga las mejoras en la función vascular que se produjeron después que humanos sanos consumieran arándanos enteros en polvo todos los días.

A diferencia del grupo de control, en este estudio encontramos que los participantes del grupo de tratamiento experimentaron mejoras significativas en nuestro resultado principal, así como cambios en la función endotelial al mejorar la DMF después de 2 horas de consumir arándanos en polvo por primera vez y ciertos efectos crónicos en ayunas después de 1 mes de consumirlos todos los días. Un punto importante que se debe mencionar es que los diferentes patrones de los metabolitos ayudaron a predecir gran parte del efecto”.

Comer arándanos todos los días podría mejorar la circulación en el sistema cardiovascular

La investigación se publicó en la revista *Food & Function*⁷ y su objetivo era determinar si consumir arándanos enteros todos los días podría producir un beneficio sostenido en el sistema cardiovascular de personas sanas. Para determinarlo, los investigadores utilizaron arándanos enteros liofilizados y midieron los efectos de los metabolitos polifenólicos circulantes.⁸

Primero, los investigadores realizaron un estudio piloto que involucró a cinco hombres jóvenes y su objetivo fue determinar el nivel de actividad biológica que producen los arándanos liofilizados en polvo. Este estudio piloto descubrió que el polvo podría mejorar la dilatación mediada por flujo DMF),⁹ un método que mide la función endotelial y ha demostrado ser un predictor muy efectivo para futuros eventos cardíacos.¹⁰

La DMF mide qué tan bien se relajan y dilatan los vasos sanguíneos mientras incrementa el flujo de sangre.¹¹ Este estudio piloto también ayudó a determinar la dosis adecuada que se utilizaría durante el estudio principal, en el que 45 hombres sanos consumieron arándano en polvo equivalente a 100 gramos de arándanos frescos durante un mes.

El grupo de control consumió un placebo durante el mismo periodo de tiempo. Dos horas después de consumir la primera dosis, los investigadores encontraron mejoras significativas en la DMF, que se duplicaron al final del estudio. Los investigadores también identificaron metabolitos de arándanos que podrían predecir los efectos positivos que encontraron al medir la DMF.

Aunque no es una novedad que las frutas y vegetales producen muchos beneficios en la salud del corazón, este estudio ofrece evidencia nueva de que el polifenol que se encuentra en los arándanos tiene una fuerte conexión con el flujo sanguíneo cardiovascular. Los investigadores señalaron que estos resultados son muy alentadores. En un comunicado de prensa, la Dra. Ana Rodríguez-Mateos, investigadora principal del estudio, dijo:¹²

“El incremento de los niveles de polifenoles y metabolitos en el torrente sanguíneo, así como las mejoras que produjeron en la dilatación mediada por el flujo después del consumir arándanos demuestran que los arándanos podrían ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares.

El hecho que estas mejoras en la salud cardiovascular se produjeran con una cantidad de arándanos que es fácil de consumir todos los días, los hace una excelente opción para cualquier persona que busque una forma de prevenir las enfermedades cardiovasculares”.

Los arándanos y la salud del corazón

A pesar de la mejora en la DMF cardiovascular¹³ y el incremento potencial en el flujo sanguíneo, el estudio no mostró beneficios en la frecuencia cardíaca, ni en los niveles de presión arterial, colesterol ni azúcar.¹⁴ Pero estudios previos demostraron que el jugo de arándano puede producir un efecto moderado en la presión arterial.

En 2012, un estudio¹⁵ de la Asociación Americana del Corazón analizó a las personas que bebían jugo de arándano bajo en calorías. Los participantes bebieron jugo o un placebo todos los días durante ocho semanas. Al final del período de intervención, la presión arterial disminuyó un promedio de tres puntos en los niveles de presión arterial diastólica y sistólica.

Por cuestiones legales, el estudio se publicó a nombre de la Asociación Americana del Corazón, pero lo financió Ocean Spray. Un segundo estudio¹⁶ que se publicó en 2021 y del que Ocean Spray es uno de los patrocinadores, analizó el efecto que producía beber jugo de arándano en adultos de mediana edad con sobrepeso u obesidad y niveles elevados de presión arterial braquial. Los participantes bebieron casi medio litro de jugo de arándano al 27 % o un placebo durante un período de ocho semanas.

Los investigadores analizaron muestras de sangre y datos vasculares y no encontraron ningún efecto significativo en la presión arterial sistólica y diastólica central, ni en la presión diastólica braquial. Pero encontraron una reducción moderada de 2 mm de

mercurio (Hg) en la presión arterial diastólica diurna. Los investigadores concluyeron que los participantes que bebieron jugo de arándano experimentaron un efecto moderado en el perfil de colesterol y en la presión arterial diastólica durante 24 horas.¹⁷

Un tercer estudio¹⁸ que realizaron Cranberry Institute y el Wisconsin Cranberry Board también analizó el efecto del jugo de arándano bajo en calorías y no encontró mejoras significativas en los niveles de glucosa y presión arterial, ni en el perfil de lípidos.

Los arándanos y las infecciones del tracto urinario

El efecto beneficioso que producen los arándanos en la DMF vascular podría ser un hallazgo importante, ya que en este estudio no utilizaron jugo de arándano, sino fruta entera liofilizada en polvo. Es decir, la dosis que utilizaron no se diluyó, ni adulteró con ningún tipo de aditivo. La medicina tradicional también utiliza arándanos para prevenir y tratar las infecciones del tracto urinario.¹⁹

Las infecciones del tracto urinario son uno de los problemas de salud más comunes en los pacientes ambulatorios y afectan hasta al 60 % de las mujeres adultas en algún momento de su vida.²⁰ La actividad sexual es uno de los principales factores de riesgo y al terminar el tratamiento, es muy común que haya recurrencia en los siguientes seis meses. Una revisión de la literatura demuestra que, en el caso de las mujeres, la prevalencia de infecciones urinarias incrementa con la edad y a diferencia de otras mujeres, las de 65 años en adelante tienen casi el doble de riesgo.²¹

La recurrencia de la infección después de los tratamientos con antibióticos sugiere que los patógenos que causan las infecciones del tracto urinario se están volviendo resistentes a los antibióticos convencionales. Un artículo²² que se publicó en Future Journal of Pharmaceutical Sciences en 2020 analizó la evidencia de la actividad bactericida en extractos de plantas como una terapia alternativa para las infecciones del tracto urinario.

Encontraron evidencia que sugería que las proantocianidinas del arándano producían un efecto único en las bacterias, al impedir que se adhirieran a las paredes del tracto

urinario, lo que frenó el desarrollo de la infección.²³

Según The Cranberry Institute, las proantocianidinas de los arándanos son las responsables de esta actividad antiadherente contra las bacterias dañinas.²⁴ En 2016, un estudio²⁵ que se publicó en American Journal of Obstetrics and Gynecology demostró que no todos los arándanos producían este efecto.

El Dr. Bilal Chughtai, investigador principal y profesor de urología en el Weill Cornell Medical College, habló sobre los resultados de su investigación:²⁶ "hay muchos tipos de suplementos de arándano con diferente calidad y efectividad, lo que dificulta que los consumidores sepan cuál es la mejor opción".

Los investigadores señalaron que los productos de arándano que pueden producir el efecto de prevenir las ITU recurrentes deben contener al menos 36 mg de proantocianidinas. En 2016, el equipo analizó siete suplementos, utilizó cultivos bacterianos para determinar su efectividad para prevenir el crecimiento bacteriano.

El reporte no menciona marcas, pero sí dijo que solo un suplemento que contenía 175 mg de proantocianidinas evitó el crecimiento bacteriano. Un segundo suplemento que contenía 25 mg solo mostró cierta actividad contra las bacterias. Los demás suplementos tenían menos de 5 mg y no produjeron ningún efecto. La Dra. Deborah Wing, profesora de ginecología de la Universidad de California-Irvine, no participó en el estudio, pero le envió un correo electrónico a Reuters Health para dar sus comentarios:²⁷

"Las infecciones del tracto urinario (ITU) son muy comunes, sobre todo en mujeres, y generan muchos gastos que se relacionan con el uso de antibióticos, hospitalizaciones y tiempo perdido en el trabajo. Los enfoques para prevenir o tratar las infecciones urinarias a base de productos alimentarios no solo podrían reducir un poco estos gastos, sino también minimizar el dolor y el sufrimiento de las personas".

Los flavonoides son una gran forma de optimizar su salud

También se ha demostrado que consumir alimentos ricos en flavonoides con regularidad puede reducir el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el corazón y malignidad. Hasta la fecha, se han identificado unos 6000 flavonoides diferentes y todos son beneficiosos.²⁸

Hace poco, los hallazgos de un estudio²⁹ que realizaron en colaboración investigadores de Dinamarca, Australia, Irlanda del Norte y Francia, demuestran que consumir alimentos ricos en flavonoides de forma regular podría disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer y muerte por cualquier causa.

Los investigadores analizaron la alimentación de 56 048 personas en Dinamarca durante 23 años y encontraron que el consumo moderado de alimentos ricos en flavonoides se relacionó de manera inversa con la mortalidad por enfermedades cardíacas, cáncer y cualquier otra causa. Después de consumir 500 mg al día, la relación entre consumir flavonoides y un menor riesgo se estancó.³⁰

Las personas que fumaban o consumían mucho alcohol también se beneficiaron bastante de una alimentación rica en flavonoides. Pero comer muchos alimentos ricos en flavonoides no compensa el daño que causa el consumo de tabaco y alcohol. Las frutas y vegetales de color oscuro, así como el chocolate amargo y los tés, suelen tener un alto contenido de flavonoides.

En un estudio que se publicó en *Journal of Translational Medicine*,³¹ los investigadores observaron que cuantos más alimentos ricos en flavonoides consumían las personas, menos propensos eran a desarrollar enfermedades cardíacas, experimentar un problema cardíaco no mortal o morir por alguna enfermedad cardíaca. Y de 12 estudios que incluyó el metaanálisis que presentó *PLOS One*,³² la incidencia de cáncer de mama "disminuyó de manera significativa" en mujeres que reportaron un mayor consumo.

Los flavonoides solo son uno de los muchos compuestos beneficiosos de los arándanos. Los arándanos también contienen resveratrol, un fitoquímico que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas. Un estudio que se realizó en Polonia³³ evaluó cinco frutas similares que son comunes en aquel país y encontró que el arándano contenía la mayor cantidad de resveratrol.

El resveratrol ayuda a proteger contra las enfermedades relacionadas con la edad al mejorar el flujo sanguíneo al cerebro, suprimir los efectos inflamatorios en la microglía y los astrocitos,³⁴ y proteger contra la demencia vascular.³⁵ En 2017, un estudio³⁶ demostró que el resveratrol podría aliviar la insuficiencia cardíaca al activar un gen que estimula la producción de una proteína SIRT1, esto previene la enfermedad al recargar las mitocondrias.

Más beneficios de los arándanos

Los arándanos contienen muchos nutrientes, que incluyen e 24 % del valor diario de vitamina C, el 7 % de vitamina A y el 7 % de vitamina K.³⁷ Esta fruta también contiene manganeso y 5.1 gramos de fibra alimentaria en cada porción de 110 gramos. Todo esto con solo 50 calorías.

La fibra es esencial para la salud de su tracto gastrointestinal y puede ayudar a optimizar sus niveles de colesterol. Además, lo hace sentir satisfecho por más tiempo, por lo que come menos, y eso ayuda a mantener un peso óptimo. Otro aspecto positivo es que los alimentos ricos en fibra también ayudan a controlar los niveles de azúcar.

Una taza de arándanos picados solo contiene 4 gramos de azúcar. A diferencia del jugo de arándano "sin azúcar", que no contiene fibra y tiene 31 gramos de azúcar.³⁸

El arándano entero es mucho más saludable que el jugo, y hay muchas recetas deliciosas que lo ayudarán a incorporarlo a su alimentación diaria. Aunque los arándanos secos, que también se conoce como Craisins, pueden parecer una forma práctica de consumirlos, contienen mucha azúcar. Una excelente alternativa sería secar sus propios arándanos en casa y convertirlos en una botana saludable.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 6, 7, 13} [Food & Function, March 22, 2022](#)
- ² [Life Sciences, 2021; 268](#)
- ³ [University of Rochester Medical Center, Proanthocyanidins](#)
- ^{4, 28} [Journal of Nutritional Science, 2016; 5](#)

- ⁵ Science Daily, March 22, 2022
- ⁸ SciTechDaily, March 25, 2022
- ⁹ Study Finds, March 23, 2022
- ¹⁰ Hypertension, 2011; 57
- ¹¹ King's College London, Mark 22, 2022, para 1
- ¹² King's College London, Mark 22, 2022
- ¹⁴ Daily Mail, March 22, 2022
- ¹⁵ Science Daily September 20, 2021
- ^{16, 17} Nutrients, 2021; 13(8)
- ¹⁸ Nutrition Research, 2011;31(3)
- ¹⁹ Molecules, 2020; 25(15)
- ^{20, 21} Therapeutic Advances in Urology, 2019; 11
- ^{22, 23} Future Journal of Pharmaceutical Science, 2020; 6(1)
- ²⁴ The Cranberry Institute, What Are Proanthocyanidins?
- ²⁵ American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2016; doi.org/10.1016/j.ajog.2016.03.046
- ²⁶ Reuters, April 19, 2016, para 3
- ²⁷ Reuters Health, April 19, 2016
- ^{29, 30} Nature Communications, 2019;10(3651)
- ³¹ Journal of Translational Medicine, 2015;13(218)
- ³² PLOS|One, 2013; doi.org/10.1371/journal.pone.0054318
- ³³ Food Technology and Biotechnology, 2009; 47(1)
- ³⁴ Journal of Neuroinflammation, 2010;7(46)
- ³⁵ Archives of Medical, 2019;15(4) Section 2 after Abstract para 3
- ³⁶ Oxidative Medicine and Cellular Longevity 2017; doi.org/1155/2017/4602715
- ³⁷ Nutrition Data, Raw Cranberries
- ³⁸ Nutrition Data, Cranberry Juice