

Arándano rojo americano: gran aliado contra la cistitis



El arándano rojo americano ayuda a prevenir la cistitis gracias a sus compuestos que dificultan que las bacterias se adhieran a la vejiga. Su poder antioxidante y sus sinergias con vitaminas y D-manosa lo convierten en un aliado clave de la salud urinaria.

.....

Conocido botánicamente como *Vaccinium macrocarpon*, el arándano rojo americano forma parte de la familia de las Ericáceas, tiene sabor ácido y alberga una composición fitoquímica única. Es rico en proantocianidinas (PACs), que impiden la adhesión bacteriana, así como en antocianidinas, flavonoles, ácidos orgánicos, ácido ursólico, lignanos y vitamina C. Gracias a ello, en el organismo actúa como antioxidante y ofrece otros beneficios para el cuerpo, como refuerzo del sistema inmune, mejora del sistema cardiovascular y también del tracto urinario.

CÓMO ACTÚA

“El mecanismo principal de acción real del arándano rojo frente a las infecciones urinarias es evitar la adhesión del patógeno en las paredes de la vejiga”, explica Iñigo Uriarte Pueyo, Doctor en Farmacia y Director Técnico de Sura Vitasan, en declaraciones a la revista “mi herbolario”. En sus palabras, para que una cistitis se inicie, muchas bacterias, sobre todo



“El referente en salud urinaria es el arándano rojo americano, por su perfil específico de proantocianidinas PACs y su efecto antiadherente descrito en la literatura científica”, Iñigo Uriarte Pueyo, Doctor en Farmacia y Director Técnico de Sura Vitasan

Escherichia coli, necesitan pegarse a la pared de la vejiga. Es ahí donde radica el valor del arándano rojo americano y, concretamente, de sus proantocianidinas, especialmente del tipo A, pues son las que dificultan dicha adhesión. “Dicho de forma simple: si la bacteria no se fija bien, le cuesta más colonizar y es más fácil que se elimine con la orina. No actúa como un antibiótico y no “mata” las bacterias; lo que hace es reducir la probabilidad de que el proceso de adhesión se produzca”, aclara el experto.

En este punto, cabe aclarar que no todos los tipos de arándano funcionan del mismo modo ni son igualmente útiles en este aspecto. Si bien es cierto que otros arándanos y frutos rojos pueden aportar antioxidantes y otros compuestos interesantes, no se consideran equivalentes para este objetivo concreto. Así lo asegura Iñigo Uriarte, quien insiste en que “el referente en salud urinaria es el arándano rojo americano, por su perfil específico de proantocianidinas PACs y su efecto antiadherente descrito en la literatura científica”.

Asimismo, el Director Técnico de Sura Vitasan reitera que el arándano rojo americano no cura infecciones, sino que apoya la prevención de las mismas. De esta forma, si un paciente presenta una infección activa, ha de seguir el tratamiento indicado por un médico y no sustituirlo por el arándano. En su experiencia, “el arándano puede formar parte de la estrategia a futuro para reducir recurrencias, pero no debería retrasar la consulta cuando los síntomas están instalados”.

A todo esto, Adriana Martín, Licenciada en Biología y Responsable del Área de Formación en SM Importador añade que, en prevención de cistitis recurrentes, el arándano americano es también muy interesante ya que es rico en ácidos orgánicos. Según explica, estos ácidos reducen el pH de la orina, lo que genera un ambiente más desfavorable para el crecimiento bacteriano, creando así un efecto combinado con las PACs.

PREVENCIÓN

Para la especialista con Máster en Nutrición y Salud, incorporar arándanos a la alimentación, siempre que no haya ninguna limitación de salud, es muy buena idea. Esto es así porque las frutas enteras, ricas en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra, tienen un impacto directo y positivo en la salud. Especialmente, en la salud cardiovascular, cognitiva, del sistema inmune e incluso en la microbiota.

Asimismo, Adriana Martín afirma: “La microbiota urogenital juega un papel activo en la prevención y en el desarrollo de las infecciones urinarias, ya que ejerce un efecto protector. Es rica en *Lactobacillus*, microorganismos protectores y grandes productores de ácido láctico, el cual favorece el desarrollo de un entorno ácido que dificulta el crecimiento de patógenos”. A esto, la experta de SM Importador añade que estas comunidades que habitan en el sistema urogenital y en el intestino producen a su vez bacteriocinas, moléculas que actúan como mecanismo de defensa contra otras bacterias patógenas e impiden que proliferen.

Cuando estas comunidades microbianas se alteran, se produce un desequilibrio o disbiosis, su efecto protector se debilita y el organismo se vuelve más susceptible a desarrollar infecciones. Las



“En prevención de cistitis recurrentes, el arándano americano es también muy interesante ya que es rico en ácidos orgánicos”, Adriana Martín, Licenciada en Biología y Responsable del Área de Formación en SM Importador

frutas enteras ayudan a que esto no suceda. Pero el arándano rojo americano, siempre que se tome en presentaciones muy concentradas, es una de las mejores opciones. “Al introducir el fruto entero, habitualmente estamos incorporando a nuestra dieta una potente fuente de antioxidantes y fibras que nos ayudarán a prevenir la aparición de infecciones urinarias”, asegura Adriana Martín.

Aparte de fruta entera o cápsula, el arándano rojo americano también puede encontrarse en otros formatos, como zumo de arándano. No obstante, la Responsable del Área de Formación en SM Importador considera que son peores opciones. En primer lugar, porque para ingerir una cantidad efectiva de compuestos bioactivos habría que consumir demasiado zumo. Además, porque los preparados líquidos suelen llevar en su formulación aditivos, edulcorantes o incluso azúcares, que podrían incluso tener un efecto adverso en pacientes con cistitis.

PERFIL HABITUAL

Preguntada por cuál es el perfil más habitual de estos pacientes, Adriana

Martín apunta a las mujeres, pues las estadísticas dicen que una de cada dos sufrirá un episodio de cistitis aguda al menos una vez en la vida. Sin embargo, algunas mujeres son particularmente susceptibles, y pueden desarrollar infección de orina varias veces al año.

Esto es así, asegura, por la anatomía. “La cercanía del ano a la uretra femenina aumenta la probabilidad de transferencia de bacterias desde el intestino al tracto urinario”. Asimismo, los cambios hormonales que las mujeres sufren a lo largo de la vida, especialmente durante la edad fértil y la menopausia, también pueden aumentar el riesgo de padecer cistitis.

Así, las mujeres en general pueden beneficiarse de las propiedades del arándano rojo. También pueden hacerlo todas las personas, sin importar el género, que tengan factores de riesgo para desarrollar una infección del tracto urinario: vida sexual activa, mayores con incontinencia, quienes usan anticonceptivos, mujeres menopáusicas y posmenopáusicas, quienes llevan una dieta rica en azúcares refinados o quienes beben alcohol.