

## Arándano: beneficios, usos, posibles efectos secundarios y más

### ¿El arándano puede aumentar su bienestar?



Los arándanos (también conocidos como arándanos rojos o arándanos europeos) son originarios de Europa. Los arándanos a menudo se comen frescos o en mermeladas, jugos o pasteles. Los arándanos también están disponibles en forma de polvo, jugo o suplemento.

### ¿Para qué se usa el arándano?

Los arándanos son **ricos en antioxidantes** conocidos como antocianinas y polifenoles, además, esta fruta se ha utilizado con fines medicinales para afecciones que van desde enfermedades oculares hasta diabetes.

El arándano a menudo se promociona como un remedio para las afecciones oculares como el glaucoma, las cataratas, los ojos secos, la degeneración macular relacionada con la edad y la retinosis pigmentaria.

Como fuente de antioxidantes, también se cree que los arándanos reducen la inflamación y protegen contra enfermedades asociadas con el **estrés oxidativo**, como la enfermedad

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

inflamatoria intestinal (EII), las enfermedades cardiovasculares, la [diabetes](#), la gingivitis y el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Se dice que las antocianinas en el arándano reducen la inflamación y estabilizan los tejidos que contienen colágeno, como el cartílago, los tendones y los ligamentos.

También se cree que el arándano fortalece las paredes de los vasos sanguíneos y algunas veces se toma por vía oral para tratar los problemas relacionados con las venas varicosas y hemorroides.

## Beneficios para la salud del arándano

Hasta ahora, muy pocos estudios han probado los efectos sobre la salud del arándano. Aún así, hay alguna evidencia de que se muestra prometedora en el tratamiento de ciertas afecciones. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos de la investigación disponible:

### Fatiga ocular

El arándano es prometedor en el tratamiento de la fatiga ocular, según lo sugiere un pequeño estudio publicado en el Journal of Nutrition, Health & Aging. En pruebas realizadas a 281 personas que utilizaron terminales de visualización de vídeo, los investigadores determinaron que el tratamiento con **extracto de arándano podría ayudar a mejorar** las medidas objetivas y subjetivas de la **fatiga ocular**.

### Otras afecciones oculares

Los estudios preliminares sugieren que el extracto de arándano puede desempeñar un posible papel en el **tratamiento de los trastornos de la retina y otras afecciones oculares**. Por ejemplo, en estudios en animales, se descubrió que el arándano protege las células retinianas contra la degeneración.

### Gingivitis (Inflamación de las encías)

El arándano puede ayudar a controlar la inflamación de las encías (gingivales) en personas con gingivitis, según un estudio publicado en el International Journal of Molecular Sciences. Los participantes en el estudio consumieron ya sea 250 gramos de arándanos, 500 gramos de arándanos o un placebo, o recibieron atención estándar durante siete días. Los investigadores concluyeron que 500 gramos de arándanos dieron como resultado una reducción de la inflamación de las encías.

### Posibles efectos secundarios

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Aunque la fruta de arándano generalmente se considera segura cuando se consume en cantidades que se encuentran típicamente en los alimentos, pueden ocurrir reacciones alérgicas.

Los arándanos contienen naturalmente sustancias conocidas como taninos (que se encuentran en muchos alimentos como el café, el té, el vino tinto, el chocolate y algunas nueces y frijoles). Si tiene alergia o sensibilidad a los alimentos que contienen taninos, debe evitar el arándano.

La seguridad del uso a largo plazo o altas dosis de suplementos de arándano no se conoce. Algunos expertos advierten que el uso de grandes cantidades o suplementos de arándanos altamente concentrados, puede provocar efectos adversos relacionados con la ingesta excesiva de taninos.

La fruta de arándano y los extractos de hojas de arándano pueden reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Las mujeres embarazadas o lactantes deben evitar los extractos de arándano, ya que se desconoce la seguridad.

Es importante tener en cuenta que los suplementos no se prueban por seguridad, a menudo no se informan las reacciones adversas y que los suplementos dietéticos (en gran medida) no están regulados.

Las antocianinas pueden inhibir medicamentos como medicamentos contra el cáncer, antibióticos, bloqueadores beta, medicamentos para la artritis. La ingesta elevada de flavonoides a partir de los suplementos de arándanos podría aumentar teóricamente el riesgo de hemorragia cuando se toma con anticoagulantes como warfarina, AINE y aspirina, o cuando la toman personas con trastornos hemorrágicos.

Es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección y evitar o retrasar la atención estándar para cualquier afección (como el glaucoma) puede tener consecuencias graves. Si está considerando probar suplementos de arándano, hable primero con su proveedor de atención médica para sopesar las ventajas y desventajas y para analizar si es apropiado para usted.

## Consideraciones

Si bien el arándano no se debe usar como un sustituto del tratamiento estándar o las medidas preventivas para cualquier condición médica, en algunos casos, comer más arándanos (u otra fruta rica en antocianinas) puede tener algunos beneficios protectores.

Puede encontrar arándanos frescos, congelados, secos, en polvo o en alimentos envasados ??como la mermelada. Además de comerlos frescos, puede intentar agregar arándanos

## **Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

congelados o en polvo a un batido o usarlos para preparar una salsa o conservas.

### Referencias:

Widén C, Coleman M, Critén S, et al. El consumo de arándanos controla la inflamación gingival. *Int J Mol Sci*. 2015 11 de mayo; 16 (5): 10665-73.

Ozawa Y, Kawashima M, Inoue S, et al. La suplementación con extracto de arándano para prevenir la fatiga ocular en los trabajadores de la terminal de visualización de video. *J Nutr Health Aging*. 2015 de mayo; 19 (5): 548-54.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.