

Maqui: usos, beneficios, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es el maqui?



El maqui (*Aristotelia chilensis*) es una baya púrpura vibrante que crece salvaje en algunas regiones de América del Sur. El maqui ahora se encuentra en forma de jugo o como un polvo liofilizado hecho de la fruta entera. También está disponible en forma de suplementos dietéticos.

Rico en antioxidantes potentes conocidos como [antocianinas](#), la baya del maqui ofrece numerosos beneficios para la salud.

Otras frutas ricas en antocianinas incluyen arándanos, aronia, arándanos rojos, baya de espárragos, uvas moradas, granadas y tarta de cereza.

El contenido antioxidante del maqui, medido por el valor de ORAC (capacidad de absorción de radicales libres de oxígeno), es 19850 por 100 mg de fruta fresca. En comparación, los arándanos frescos son ligeramente más altos a 21080 por 100 mg.

¿Para qué se usa el maqui?

Hay varias maneras en que puede usar el maqui, incluyendo mezclar el jugo en bebidas o agregar el polvo a batidos, postres o cereales.

El maqui se promociona como un remedio para varias condiciones de salud, incluida la artritis y el colesterol alto. Además, se dice que el maqui protege contra algunas formas de cáncer (como el cáncer de colon) y una serie de enfermedades relacionadas con la inflamación (incluida la diabetes y las enfermedades cardíacas).

Lea también: [El maqui puede ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre en pacientes pre-diabéticos](#)

Algunos proponentes también sugieren que el maqui puede ayudar a apoyar los esfuerzos de pérdida de peso, ralentizar el proceso de envejecimiento, ayudar con el ojo seco, mejorar la salud de la piel y estimular el sistema inmune.

Beneficios del Maqui

La investigación sugiere que el consumo de antocianinas de maqui, llamadas delfinidinas, puede aumentar su defensa contra ciertas condiciones. Aquí hay un vistazo a los hallazgos clave del estudio de la investigación disponible:

1) Diabetes

En un pequeño estudio publicado en BioMed Research International, los investigadores dieron a los participantes con prediabetes una dosis única de extracto de maqui rico en delfinidina y encontraron que los niveles de glucosa en sangre y de insulina en ayunas se redujeron.

2) Colesterol alto

En un informe de 2002 en el Journal of Agricultural and Food Chemistry, los científicos probaron células humanas y encontraron que el jugo de maqui redujo significativamente la oxidación de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y también redujo el estrés oxidativo en las células.

Lea también: [¿El chocolate negro puede reducir el colesterol?](#)

3) Ojo seco

Un estudio piloto publicado en Panminerva Medica en 2014 examinó el uso de un extracto de bayas de maqui (tomado por vía oral en una dosis diaria de 30 mg o 60 mg) durante un período de 60 días. Los puntajes en el puntaje de calidad de vida relacionada con el ojo seco disminuyeron

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>

significativamente después de la administración de suplementos en ambas dosis, y el volumen del líquido lacrimal aumentó significativamente después de 30 días de tratamiento.

Después de 60 días, el volumen del líquido lacrimal disminuyó ligeramente en el grupo que tomó 30 mg, mientras que la mejoría persistió en los que tomaron 60 mg por día. Se necesita más investigación, ya que este estudio fue muy pequeño (13 participantes) y no tenía un grupo de control.

Posibles efectos secundarios

La baya de maqui se considera más segura cuando se come como fruta en lugar de tomarse como un suplemento. Se necesita más investigación para determinar la seguridad de maqui cuando se toma como un suplemento o en dosis altas o a largo plazo.

Teóricamente, la baya de maqui puede reducir los niveles de glucosa en la sangre y puede reducir demasiado los niveles de azúcar en la sangre cuando se toma con medicamentos para la diabetes.

Es importante tener en cuenta que el tratamiento de una condición de salud con maqui y evitar el cuidado estándar puede tener graves consecuencias.

Consideraciones

Aunque la investigación sobre las antocianinas de maqui es intrigante, se necesitan ensayos clínicos a gran escala para confirmar sus efectos. ¿Las buenas noticias? Hay muchas maneras de aumentar su ingesta de antocianinas sin tomar suplementos de maqui, como agregar más granadas, uvas moradas, arándanos y frambuesas negras a su dieta.

Las verduras, los frijoles y las legumbres ricas en antocianinas incluyen berenjena (con cáscara), col lombarda, soja negra, frijoles rojos, frijoles negros y papas azules o rojas.

Las vitaminas y antioxidantes en las frutas y verduras a menudo comienzan a deteriorarse tan pronto como se recolecta la fruta o verdura, así que busque fuentes locales de fruta o vegetales ricos en antocianinas que estén en su punto máximo nutricional.

Si está considerando usar maqui, es una buena idea hablar primero con su proveedor de atención primaria para ver si es adecuado para usted.

Referencias:

Hitoe S, Tanaka J, Shimoda H. El extracto de maqui Berry estandarizado MaquiBright™ aumenta significativamente la producción de líquido lagrimal y mejora los síntomas relacionados con el ojo

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>

seco en una prueba piloto clínico. Panminerva Med. 2014 Sep; 56 (3 Suppl 1): 1-6.

Watson RR, Schönlaui F. Efectos nutracéuticos y antioxidantes de un extracto de delquiol rico en delfinidina Delphinol®: una revisión. Minerva Cardioangiol. Abr 2015; 63 (2 Suppl 1): 1-12.

Alvarado JL, Leschot A, Olivera-Nappa Á, et al. El extracto de baya de maqui rico en Delfinidina (Delphinol®) reduce la glucemia y la insulina en ayunas y postprandial en individuos prediabéticos durante las pruebas de tolerancia oral a la glucosa. Biomed Res Int. 2016; 2016: 9070537.

Cathy Wong, ND | Richard N. Fogoros, MD - Very Well

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.