

Hesperidina: beneficios, usos, efectos secundarios y más

¿Qué beneficios tiene la hesperidina?



La hesperidina es un bioflavonoide (un tipo de pigmento vegetal con efectos antioxidantes y antiinflamatorios) que se encuentra principalmente en los cítricos inmaduros. Las naranjas, pomelos, limones y mandarinas, contienen hesperidina, la que también está disponible en forma de suplemento.

¿Por qué la gente lo usa?

Se cree que la hesperidina tiene **efectos beneficiosos sobre los vasos sanguíneos**. Se promociona como un remedio natural para una serie de problemas de salud, incluyendo:

- Alergias
- Hemorroides
- [Presión arterial alta](#)
- Sofocos
- Fiebre del heno
- Sinusitis
- [Síntomas asociados con los cambios de la menopausia](#)
- El síndrome premenstrual

- Venas varicosas.

También se dice que la hesperidina mejora la circulación, reduce la inflamación y ayuda a combatir el cáncer.

Lea también: [Diosmina + Hesperidina: ¿Qué beneficios tiene?](#)

Beneficios

La investigación sobre los efectos de la hesperidina sobre la salud es bastante limitada. Sin embargo, hay cierta evidencia de que la hesperidina puede ofrecer ciertos beneficios. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos clave del estudio:

La salud del corazón

El consumo de cítricos se ha asociado con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular. Varios ensayos clínicos que exploran el efecto de la hesperidina en los marcadores de enfermedades cardiovasculares han arrojado resultados mixtos.

Por ejemplo, un estudio de 2015 publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, investigó el efecto de seis semanas de suplementos de hesperidina en los vasos sanguíneos en personas con sobrepeso.

Si bien no hubo un cambio significativo en la dilatación mediada por flujo (una prueba utilizada para medir la función arterial o endotelial) en general, el subconjunto de personas con función endotelial relativamente saludable tuvo una mejoría significativa después de comer una comida rica en grasas en comparación con los que tomaron el placebo.

Una dosis única de hesperidina puede no reducir los marcadores de riesgo cardiovascular en hombres con riesgo moderado de enfermedad cardíaca, según sugiere un estudio de 2015 publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*. Después de una dosis única de hesperidina de jugo de naranja o un suplemento, no se observaron efectos en los marcadores de riesgo cardiovascular (como la función endotelial, la presión arterial y la rigidez de la arteria).

Sin embargo, **el consumo regular de hesperidina puede disminuir la presión arterial y mejorar la función de los vasos sanguíneos en las personas con sobrepeso**, sugiere un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* en 2015. Después de cuatro semanas de consumo diario de jugo de naranja o una bebida hesperidina, los participantes la presión arterial diastólica fue significativamente menor y la función endotelial (después de comer una comida) mejoró significativamente.

La hesperidina **es prometedora para las personas que han tenido un ataque al corazón**,

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>

según lo sugiere un estudio publicado en el *Journal of the American College of Nutrition* en 2015. Para el estudio, las personas que tuvieron un infarto de miocardio tomaron un suplemento de hesperidina o un placebo durante cuatro semanas. Al final del estudio, los que tomaron hesperidina tuvieron niveles significativamente disminuidos de algunos de los marcadores inflamatorios.

Salud Cognitiva

El consumo de un jugo de naranja rico en bioflavonoides cítricos puede beneficiar la función cognitiva en adultos sanos, según un pequeño estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* en 2015. La función cognitiva mejoró significativamente después de ocho semanas de consumo de un jugo rico en bioflavonoides en comparación a ocho semanas de una bebida baja en bioflavonoides.

Hemorroides

En un estudio de 2015 en *Técnicas en Coloproctología*, se encontró un suplemento que contiene una combinación de bioflavonoides (hesperidina, [diosmina](#) y troxerutina) para ayudar en el tratamiento de las hemorroides. Para el estudio, 134 personas con hemorroides agudas se trataron con la combinación de hesperidina / diosmina / troxerutina o un placebo durante 12 días.

En comparación con los que tomaron el placebo, las personas que tomaron los bioflavonoides experimentaron una reducción significativa en el dolor y el sangrado. La proporción de personas que informaron la persistencia de hinchazón y trombosis también disminuyó significativamente. Después de seis días, la cantidad de medicamento para el dolor oral que tomaron quienes tomaron los bioflavonoides también fue menor.

Posibles efectos secundarios

La hesperidina puede desencadenar una serie de efectos secundarios, que incluyen:

- Dolor abdominal
- [Diarrea](#)
- Dermatitis de contacto
- Náuseas.

Los suplementos de Hesperidina pueden no ser seguros para las personas que toman ciertos medicamentos (incluidos los anticoagulantes, los medicamentos para la presión arterial y los bloqueadores de los canales de calcio). Por lo tanto, es importante consultar a su médico si está considerando usar hesperidina en combinación con otros medicamentos.

La investigación clínica sugiere que **la hesperidina puede afectar la coagulación de la sangre y**

aumentar el riesgo de hemorragia. Las personas que toman medicamentos anticoagulantes / antiplaquetarios, las personas con trastornos de la coagulación y las personas dos semanas antes o después de la cirugía no deben tomar hesperidina.

Hubo un caso reportado de [púrpura trombocitopénica](#) (un trastorno que puede provocar hemorragias o hematomas fáciles o excesivos) asociado con el uso de dos suplementos que contienen principalmente bioflavonoides de cítricos.

Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos son en gran medida no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto. También tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que están tomando medicamentos.

Tenga en cuenta que el tratamiento personal de una condición y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Consideraciones

Si bien aumentar el consumo de frutas cítricas puede ser beneficioso, no se deben usar como un sustituto del tratamiento o las prácticas de un estilo de vida saludable. Si todavía está pensando en probar hesperidina, asegúrese de hablar primero con su proveedor de atención primaria para evaluar los pros y los contras y analizar si es apropiado para usted.

Referencias:

Morand C, Dubray C, Milenkovic D, y col. La hesperidina contribuye a los efectos protectores vasculares del jugo de naranja: un estudio cruzado aleatorizado en voluntarios sanos. *Am J Clin Nutr.* 2011 ene; 93 (1): 73-80.

Salden BN, Troost FJ, de Groot E, et al. Ensayo clínico aleatorizado sobre la eficacia de la hesperidina 2S en biomarcadores cardiovasculares validados en individuos con sobrepeso sanos. *Am J Clin Nutr.* 2016 Dec; 104 (6): 1523-1533.

Schär MY, Curtis PJ, Hazim S, et al. La flavanona y los metabolitos fenólicos derivados del zumo de naranja no afectan agudamente a los biomarcadores de riesgo cardiovascular: un ensayo aleatorizado, controlado con placebo, cruzado en hombres con riesgo moderado de enfermedad cardiovascular. *Am J Clin Nutr.* 2015 de mayo; 101 (5): 931-8.

Giannini I, Amato A, Basso L, y col. Mezcla de flavonoides (diosmina, troxerutina, hesperidina) en el tratamiento de la enfermedad hemorroidal aguda: un ensayo prospectivo, aleatorizado, triple ciego, controlado. *Tech Coloproctol.* 2015 jun; 19 (6): 339-45.

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>

Haidari F, Heybar H, Jalali MT, Ahmadi Engali K, Helli B, Shirbeigi E. La suplementación con Hesperidina modula las respuestas inflamatorias después de un infarto de miocardio. *J Am Coll Nutr.* 2015; 34 (3): 205-11.

Kean RJ, Lamport DJ, Dodd GF, y col. El consumo crónico de jugo de naranja rico en flavanona se asocia con beneficios cognitivos: un ensayo de 8 semanas, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo en adultos mayores sanos. *Am J Clin Nutr.* 2015 Mar; 101 (3): 506-14.