



Beneficios del arándano para la salud de la mujer

MC. Esther Schiffman Selechnik, nutrióloga

Como lo mostró la Organización Mundial de la Salud en 2009, la esperanza de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres en la mayoría de los países; sin embargo, hay una serie de factores sanitarios, fisiológicos y sociales que se combinan para hacer que aunque vivan más años, su calidad de vida sea inferior.

Existen estudios que muestran que dos de tres mujeres en el mundo sufren de anemia crónica, desnutrición y fatiga severa, situaciones que generalmente se deben a la cantidad de obligaciones y deberes sociales que se les asignan por el mero hecho de ser mujeres y que aumentan su riesgo de infecciones y otros padecimientos. Por ello es fundamental que la mujer se empodere y elija alimentos que le brinden los nutrimentos necesarios para enfrentar los retos que tienen en cada etapa de su vida, pero que a su vez sean prácticos y deliciosos.

Para comenzar, el arándano es una fruta que brinda a la mujer esa energía, en cantidad moderada, que necesita en el día para sus múltiples actividades ya que contiene azúcares simples, combustible preferido por el cerebro, por el sistema nervioso central y por los músculos para realizar sus funciones. Una taza y media de arándanos frescos o ½ taza de arándano deshidratado se considera una porción de fruta de las 2 a 5 que se recomienda consumir al día ya que aporta aproximadamente 60 kcal de energía. Dicha energía además viene acompañada de múltiples beneficios específicos para la mujer, como la fibra, diversos antioxidantes potentes, vitaminas A, C y E, potasio, cobre y manganeso, que lo hacen un alimento a preferir por varias razones mencionadas a continuación.

Los 4.4g de fibra del arándano ayudan a dar consistencia al bolo intestinal y a prevenir problemas como estreñimiento, hemorroides, divertículos y hasta cáncer de colon, un tipo de cáncer letal y muy común en las mujeres mexicanas. El efecto anterior no se da únicamente por su contenido de fibra tanto soluble como insoluble sino que se potencia gracias al efecto de antioxidantes potentes como la quercetina, el resveratrol y el selenio, contenidos en el arándano y sus productos, que ayudan a disminuir tanto la presencia de ciertos procesos inflamatorios relacionados al cáncer de colon y a otros tipos de cáncer comunes en las mujeres, como el cáncer ovárico y el de mama, como lo han demostrado varios estudios en el mundo.

Ya que hablamos del resveratrol, conviene agregar que por sí solo además de ser un antioxidante potente también es un fitoestrógeno, es decir, una sustancia parecida a los estrógenos producidos naturalmente por la mujer y que se dejan de producir a partir de la última menstruación. Existe evidencia que ha señalado el papel de los fitoestrógenos en la disminución de síntomas comunes de la menopausia, como bochornos e irritabilidad, así como disminución del riesgo de trombosis y de engrosamiento de las paredes del útero, sin aumentar el riesgo de accidentes vasculares y enfermedades de la vesícula biliar que sí se han observado con terapias convencionales de reemplazo hormonal.

Entre las infecciones más comunes que enfrentan las mujeres están las respiratorias, bucales, estomacales y las de vías urinarias. El arándano es una fuente excelente de vitamina C ya que brinda el 45% de los requerimientos del día. Esta vitamina es considerada el rey de los antioxidantes por su reconocido papel en el fortalecimiento del sistema inmunológico y la disminución en el riesgo de infecciones en general, acción que se ha visto fortalecida por el alto contenido de otros fitonutrimentos presentes en el arándano como los flavonoides, polifenoles, antocianinas y proantocianidinas.

Estudios en varias Universidades de Estados Unidos y Canadá han demostrado la disminución de la adhesión de los



US CRANBERRIES

Arándanos de Estados Unidos

microorganismos responsables de la mayoría de las infecciones bucales, estomacales y del sistema urinario, gracias a la acción de dichas sustancias antioxidantes presentes en los extractos de arándano empleados, especialmente gracias a las antocianinas y proantocianidinas .

Por último, y no menos importante, está la salud ósea de la mujer, que de igual manera podría verse fortalecida por el consumo regular de arándanos, por su alto contenido de manganeso, mineral esencial para la formación de los huesos y de tejido conectivo y que ayuda a la absorción adecuada de calcio. Aunque es necesaria más evidencia acerca de la relación entre el consumo de arándanos y la disminución del riesgo de osteoporosis, ya empiezan a buscarse fuentes alimentarias ricas en manganeso para la salud ósea de la mujer ya que suplementado con cápsulas existe un gran riesgo de toxicidad.

Existen grandes retos por enfrentar para las mujeres del mundo, pero sin duda podrán afrontarse más fácilmente con un consumo regular de arándanos como parte de una dieta correcta acompañada de agua potable y actividad física regular.

Referencias:

- Organización Mundial de la Salud. Diez datos sobre la salud de la mujer. 2009. Disponible en <http://www.who.int/features/factfiles/women/es/>. Consultado el 07-08-15
- Jacobson J. Women's health: The price of poverty. En: Koblinsky M, Timyan T, Gay J, ed. The health of women. A global perspective. Boulder: Westview Press, 1993:3-31.
- Sepúlveda J, coord. Mujer y familia: pilares de la salud en México. Cuadernos de Salud No. 2. México, D.F.: Secretaría de Salud, 1994
- Pedrero M. Cinco dimensiones sobre la situación de la mujer mexicana: legal, política, bienestar, trabajo y fecundidad. Aportes de investigación. Cuernavaca: Universidad Nacional Autónoma de México/Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, 1992.
- Paltiel F. La salud mental de la mujer de las Américas. En: Organización Panamericana de la Salud, ed. Género mujer y salud en las Américas. Publicación Científica No. 541 Washington, D.C.: OPS, 1993:143-162.
- Pérez-Lizaur AB, Palacios-González B, Castro-Becerra AL, Flores-Galicia I. Sistema Mexicano de Equivalentes, 4ª. Ed. México; 2014: 18.
- Bomser, J., Madhavi, D.L., Singletary, K., Smith, M.A. Anti-cancer activity of cranberry extracts. *Planta Medica*. 1996;62:212-216.
- Kandil, F.E., Smith, M.A., Robers, R.B., Pepin, M.F., Song, L.L., .Pezzuto, J.M., Seigler, D.S. Composition of a chemopreventive proanthocyanidin-rich fraction of cranberry fruits responsible for the inhibition of 12-O-tetradecanoyl phorbol-13-acetate (TPA)-induced ornithine decarboxylase (ODC) activity. *J. Agric. Food Chem*. 2002;50(5):1063-1069
- Narayanan, B.A., Re, G.G. IGF II down regulation associated cell cycle arrest in colon cancer cells exposed to phenolic antioxidant ellagic acid. *Anticancer Res*. 2001;21:359-364.
- Singh AP, Vorsa N. Cranberries may improve therapy for ovarian cancer. (Unpublished data) Poster presentation at 2007 American Chemical Society meeting, Boston, MA
- Neto CC. Cranberry and blueberry: evidence for protective effects against cancer and vascular diseases. *Mol Nut Food Res*. 2007; 51(6):653-64.
- Valenzano, D. R. et al. Resveratrol prolongs lifespan and retards the onset of age-related markers in a short-lived vertebrate. *Curr. Biol*. 16, 296-300 (2006).
- Chen, J. et al. SIRT1 protects against microglia-dependent amyloid-b toxicity through inhibiting NF-kB signaling. *J. Biol. Chem*. 280, 40364-40374 (2005).
- Joseph, J.A., Nadeau, D.A., and Underwood, A. The Color Code - A revolutionary Eating Plan for Optimum Health. 1st ed. New York, NY: Hyperion, 2002
- Avorn, J. The effect of cranberry juice on the presence of bacteria and white blood cells in the urine of elderly women. What is the role of bacterial adhesion? *Adv. Exp. Med. Biol.*, 1996. 408: pp. 185-186.
- Burger, O., Weiss, E., Sharon, N., Tabak, M., Neeman, I., and Ofek, I. Inhibition of *Helicobacter pylori* adhesion to human gastric mucus by a high-molecular-weight constituent of cranberry juice. *Critical Reviews in Food Science & Nutrition*, 2002.42(Suppl.): 279-284.
- Weiss EI, Lev-Dor R, Sharon N, Ofek I. Inhibitory Effect of high-molecular-weight constituent of cranberry on adhesion of oral bacteria. *Critical Reviews in Food Science & Nutrition*, 2002. 42(Suppl.): 285-292