



## Nuevos descubrimientos en la relación de los arándanos con la salud dental

*Cecilia García Schinkel, nutrióloga*

En los últimos diez años, la importancia de los arándanos y a sus extractos han sido reconocidos cada vez más como vehículos importantes para la salud dental, y su uso ha progresado de remedios caseros y recetas informales a herramientas importantes para los especialistas en diversas afecciones de la boca, encías y la salud oral. Recientemente ha habido muchos estudios nuevos sobre los efectos benéficos de los compuestos del arándano sobre la higiene y salud dental y bucal. Cada vez se reconocen más las capacidades inhibitorias y preventivas de los fitoquímicos -sustancias bioactivas presentes en los arándanos y raramente encontradas en otros frutos o vegetales incluso del mismo color- en la caries dental, en la periodontitis y en la gingivitis.

Recientemente se publicó un artículo de revisión científica que evalúa los efectos preventivos de los extractos de arándano en las caries, en particular, y en la periodontitis, en general. La periodontitis, a diferencia de la gingivitis, no sólo se refiere a la inflamación de las encías sino de todos los tejidos que se encuentran alrededor de los dientes y les brindan soporte.

Lo que los estudios muestran es que existe un compuesto del arándano llamado proantocianidina, que es un polifenol de alto peso molecular que ha mostrado con evidencia científica suficiente sus capacidades inhibitorias y preventivas contra las biocapas de bacterias que forman la placa dental, y también probaron inhibir el desarrollo de las bacterias patógenas que causan la degradación de los tejidos periodontales. Estas sustancias también han mostrado reducir la inflamación de las encías y el tejido periodontal que se da como consecuencia de las infecciones bacterianas que causan dientes flojos o débiles e incluso la pérdida de dientes y muelas.

Hoy también sabemos que los extractos de arándano son inhibidores de las caries dentales porque tienen la capacidad de inhibir que las bacterias produzcan ácidos que debilitan los tejidos dentales y permiten el alojamiento de las bacterias nocivas dentro de las matrices de los dientes afectados, causando caries y un mayor riesgo de tener más piezas con caries. Los extractos de arándano también pueden inhibir la formación de la biocapa de *Streptococcus mutans* que se forma sobre dientes y muelas, causando caries. Resulta que los extractos de arándano pueden tener un efecto sobre varios procesos relacionados con las proteínas que ligan a los glucanos (azúcares) con la superficie de las piezas dentales y a la producción de ciertas enzimas extracelulares en la boca, todos ellos precursores de las caries dentales. Así que usar enjuagues bucales a base de arándano, aún en desarrollo, puede ser una excelente estrategia para evitar las caries dentales. Estos enjuagues contendrían únicamente los compuestos aislados de proantocianidina, y carecerían de azúcares y ácidos del jugo que puede lastimar los dientes. Por lo tanto, no es recomendable usar jugo de arándano como enjuague bucal.

Con respecto a las enfermedades periodontales, resulta que las mismas fracciones bioactivas que inhiben la inflamación del tejido de las encías también tienen efectos sobre la actividad enzimática que causa la destrucción extracelular de la matriz dental. Así mismo, a nivel de los tejidos periodontales, los arándanos y sus elementos bioactivos específicos pueden inhibir la formación de la biocapa de bacterias nocivas como *Porphyromonas*



**US CRANBERRIES**  
Arándanos de Estados Unidos

---

*gingivalis* que inflama los tejidos, y la actividad proteolítica, destructora de tejidos, que facilita la acumulación de patógenos en ese tejido.

Todos estos resultados de estudios publicados en los últimos diez años componen un cuerpo de evidencia científica suficiente para aseverar que los excepcionales extractos de proantocianidinas de los arándanos, sobre todo aquellos de alto peso molecular pueden servir como agente bioactivo en nuevos enjuagues bucales y productos orientados al manejo de problemas dentales, incluyendo las caries y las infecciones periodontales.

**Referencias:**

1. Bodet C, Grenier D, Chandad F, Ofek I, Steinberg D, Weiss EI; Potential Oral Health Benefits of Cranberry; Crit Rev Food Sci Nutr 48(7):672-80
2. Bonifait L, Grenier D. [Cranberry polyphenols: potential benefits for dental caries and periodontal disease](#). J Can Dent Assoc. 2010;76:a130. Review.
3. Bonifait L, Chandad F, Grenier D. [Probiotics for oral health: myth or reality?](#) J Can Dent Assoc. 2009 Oct;75(8):585-90. Review.