



Expertos confirman en Madrid las propiedades del arándano rojo americano en la prevención de las infecciones urinarias

- **Diversos estudios confirman que una ingesta diaria de 36 mg de PAC del arándano rojo americano ayuda a proporcionar protección estable ante la bacteria E.Coli, responsable del 80% de las infecciones urinarias.**
- **Las infecciones urinarias suponen el 10% de las consultas de Atención Primaria y el 30% de las consultas al urólogo. Una de cada cinco mujeres padece cistitis recurrente.**
- **Más de 300 Facultativos de todo el país participan en la III Reunión de Urología para Médicos de Atención Primaria y Residentes de Urología para analizar los últimos avances en esta especialidad.**

El arándano rojo americano o cranberry constituye una alternativa eficaz y segura para prevenir las infecciones urinarias recurrentes, que afectan en España a una de cada cinco mujeres y llegan a suponer el 10% de las consultas de Atención Primaria y el 30% de las consultas al urólogo. Ésta ha sido una de las principales conclusiones de la III Reunión de Urología para Médicos de Atención Primaria y Residentes de Urología que se ha celebrado hoy en Madrid con la participación de más de 300 facultativos de todo el país.

Las infecciones de orina afectan especialmente a la mujer y se calcula que una de cada dos mujeres sufrirá al menos una infección de orina a lo largo de su vida. Por tanto, se trata de una de las afecciones con repercusión más regular en la salud pública y cuyo tratamiento se supone una parte sustancial del presupuesto de Salud.

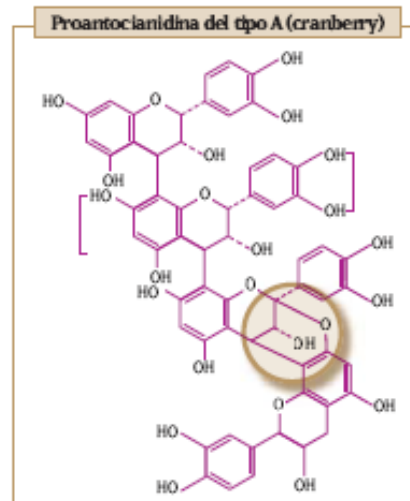
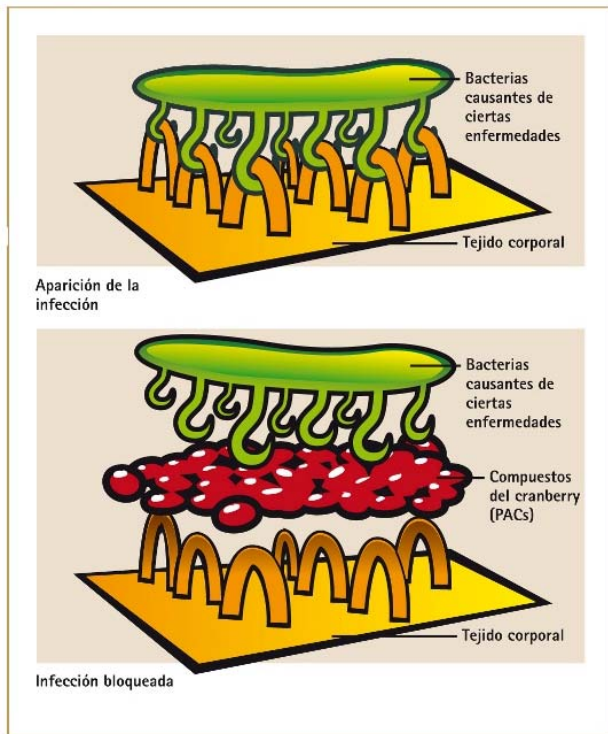
“Hasta hace un tiempo las infecciones de orina recurrentes prácticamente sólo se trataban con antibióticos. Desde hace varios años conocemos las propiedades preventivas del arándano rojo en la infección de orina debido a que en EE.UU su utilización es habitual desde hace muchos años”, ha expuesto el Dr. Juan Carlos Ruiz de la Roja, Especialista en

Urología y Director del Instituto Urológico Madrileño. “Ello justifica que actualmente en nuestra actividad clínica es el primer producto que utilizamos para evitar la recurrencia de dichas infecciones”, añade.

Según Ruiz de la Roja, “los dos momentos clave para la aparición de infecciones urinarias son el inicio de las relaciones sexuales y la menopausia, debido al cambio que se produce en la flora bacteriana de la vejiga”. El germen responsable del 80% de las infecciones de orina es el E. Coli, bacteria que fácilmente puede ascender hasta la vejiga en la mujer debido a que la uretra femenina, a diferencia de la del hombre, tiene una reducida longitud (2-3 cm). “Aunque en el hombre también podemos ver infecciones de orina, éstas son asociadas habitualmente a problemas de la próstata”, especifica Ruiz de la Roja.

Un producto natural, inocuo y sin efectos secundarios

Tal como diferentes estudios científicos han demostrado, los proantocianidinas (PAC) del cranberry evitan que la bacteria E. Coli se fije a las paredes del tracto urinario, haciendo que éstas fluyan y sean eliminadas por la orina, e impidiendo que causen infecciones.



Considerado en un primer momento como remedio casero, actualmente está científicamente probado que el consumo regular de cranberries o productos de cranberry puede llegar a

reducir en un 50% el riesgo de una nueva infección de las vías urinarias en mujeres (Kontiokari et. al. 2001, Stothers 2002).

Diferentes investigaciones concluyen que para conseguir una protección estable ante las infecciones urinarias es necesaria al menos una ingesta diaria de 36 mg de PAC del arándano rojo americano en dos tomas, por la mañana y por la noche. “Habitualmente recomendamos el consumo de 300 ml de zumo de arándano rojo diario o su equivalente en producto de farmacia que corresponde entre 50-100 mg de proantocianidinas”, indica el Dr. José Luis Larramendi, experto en Fitoterapia y miembro del Colegio de Farmacéuticos de Madrid.

“La ventaja del consumo del arándano rojo es su inocuidad, de forma que puede consumirse regularmente sin que se presenten efectos secundario ni interferencias con otros medicamentos que el paciente pueda estar tomando a causa de otra patología”, añade Larramendi.

Cranberry o arándano rojo americano



El cranberry o arándano rojo americano es un fruto pequeño (de 1 a 2 cm.) de color rojo intenso, de la especie *Vaccinium macrocarpon*, con propiedades para la prevención de infecciones urinarias que no han sido demostradas clínicamente por ningún otro tipo de arándanos. Es autóctono de América y, además de alimento, los americanos nativos lo usaban para tratar heridas y otras dolencias. Desde hace varias décadas se emplea en la prevención de infecciones urinarias del tracto inferior, siendo en los últimos años cuando se han multiplicado el número de ensayos clínicos publicados confirmando su eficacia.