

Propiedades beneficiosas

El poder antioxidante del cranberry

Este fruto norteamericano que se cultiva en el sur de Chile tiene propiedades antioxidantes, que frenan la oxidación celular, y es rico en polifenoles y otros compuestos que contribuyen a la salud cardiovascular y la prevención de infecciones urinarias. Aquí, los beneficios del llamado arándano rojo.

Por: Andrés Ortiz

Los chilenos están renovando la clásica frutera con manzanas, naranjas y plátanos. A las tradicionales frutas de cada estación se han incorporado otras como granadas, maqui y también el cranberry, sobre todo en el sur de Chile, que por su color también se conoce como arándano rojo. Se trata de una fruta del tipo baya que es original de Norteamérica, y que tiene una importante producción en el sur de Chile, por lo que nuestro país es uno de los principales productores de este tipo de berry. El sabor ácido distingue al cranberry, por lo que su producción se destina principalmente a la elaboración de concentrados de jugo o deshidratados tipo snack, ambos edulcora-



Fotos: Getty Images

dos, y en menor medida a su consumo como fruta fresca.

Salud cardiovascular

Uno de los principales beneficios del cranberry es su contribución a la salud cardiovascular. "Numerosos ensayos clínicos y estudios epidemiológicos han establecido una correlación inversa entre la ingesta de frutas ricas en polifenoles y la aparición de enfermedades cardiovasculares", comenta Hernán Speisky, profesor titular y director del Laboratorio de Antioxidantes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. Según el experto, este fruto destaca por su concentración de polifenoles y, en particular, por su alto contenido de proantocianidinas del tipo A (PAC-A). "Muchos de estos compuestos se asocian comúnmente con las propiedades organolépticas (sensoriales, color rojo intenso y gran acidez en particular) y ciertamente dan cuenta de las propiedades antioxidantes de esta fruta".

Protección del tracto urinario

Otra de sus propiedades es la capacidad de sus nutrientes para proteger el tracto urinario de infecciones. "El jugo de

cranberries americano ha sido consumido durante varias décadas para la prevención de infecciones al tracto urinario. Su capacidad para proteger el tracto urinario de la adherencia de bacterias uropatógenas como Escherichia coli y otras ha llevado a algunos médicos a recomendar el consumo de jugo de cranberry como preventivo y en el co-tratamiento de varias infecciones del tracto urinario y de prostatitis", detalla el doctor Hernán Speisky. Tal acción protectora proviene de un tipo de proantocianidinas (PAC-A) que está más concentrada en el cranberry que en otros tipos de berries. "Se ha visto que tales compuestos son capaces de inhibir la adherencia bacteriana a las células epiteliales de tracto urinario, compitiendo por las fijaciones de las fimbrias bacterianas a las mismas", indica el experto del INTA.

El jugo de cranberries americano ha sido consumido durante varias décadas para la prevención de infecciones al tracto urinario. Su capacidad para proteger el tracto urinario de la adherencia de bacterias ha llevado a algunos médicos a recomendar su consumo como preventivo y en el cotratamiento de varias infecciones del tracto urinario y de prostatitis".
Hernán Spelsky, **director del Laboratorio de Antioxidantes del INTA.**



20 a 40 cm
es la altura del arbusto que da como baya al cranberry.

ALIADO DE LA SALUD DENTAL

Según explica el doctor Hernán Speisky, ciertos estudios han demostrado también un potencial efecto inhibitorio del jugo de cranberries o de sus extractos activos contra bacterias involucradas en la formación de caries dentales y en el desarrollo de enfermedades periodontales. Esto, gracias a un compuesto (NDM) de alto peso molecular que ayuda a prevenir el desarrollo de la placa bacteriana en los dientes.