



Arándano o Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*): Una opción natural y efectiva para la prevención de ITUs.

Por Dr. QF Juan Pablo Morales

Químico Farmacéutico-Sociedad Chilena de Fitoterapia

Las infecciones del Tracto Urinario (ITUs) son un problema recurrente en muchas mujeres, niños y ancianos, que se caracterizan por la colonización por parte de bacterias del uroepitelio (células del tracto urinario), principalmente por la *Escherichia coli*.

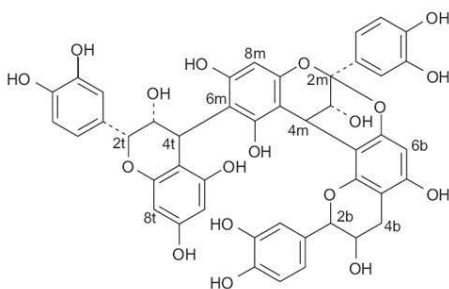
Las ITUs afectan principalmente a las mujeres y eso se debe a numerosos factores como la configuración uro-genital propia, el uso de anticonceptivos, conductas sexuales, aspectos genéticos entre otros, sin embargo existe una importante incidencia debido al abuso de antibióticos que hace necesario adoptar estrategias sanitarias dirigidas a prevenir la infección.

En nuestro país, la automedicación de antibióticos es un tema de impacto en la Salud Pública, sobretodo si analizamos el actual esquema de comercialización de los medicamentos, lo que cobra especial importancia en esta patología en Especial. Porque es común observar que la primera acción que deciden muchas mujeres es concurrir a la farmacia en busca de algún antimicrobiano, como la conocida Nitrofurantoína o hasta en algunos casos el Ciprofloxacino que adquieren con facilidad, pese a las restricciones sanitarias que debiesen pesar sobre ellos.

Sin embargo, esta conducta esta produciendo que se incrementen de forma importante las resistencias a estos antibióticos, que como mencionamos antes, empieza a ser una de las principales causas de la reincidencia de ITUs en mujeres.

En este escenario, preocupante desde el punto de vista sanitario, aparece como una opción altamente recomendable y efectiva la prevención. Una estrategia conveniente desde todo punto de vista en donde el viejo refrán de que “es mejor prevenir que curar”, cobra fuerza sobre todo si lo vemos desde el punto de vista sanitario y económico, en donde el abuso de antibióticos eleva el gasto en medicamentos en cuanto que al presentarse mayores resistencias se debe ir buscando principios activos cada más caros, realización de exámenes, consultas médicas etc.

Aquí es donde aparece el Arándano o Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*), un fruto originario de America del Norte, el cual se ha transformado en una herramienta fitoterapéutica efectiva y respaldada en numerosos estudios científicos dirigida principalmente para la prevención de ITUs en mujeres y/o personas susceptibles que sufren de infecciones urinarias recurrentes.



El Arándano o Cranberry tiene una propiedad especial que radica en la naturaleza de un compuesto de naturaleza polifenólica; las proantocianidinas, que se encuentra en gran cantidad en su jugo concentrado y en el extracto estandarizado de algunos fitomedicamentos a base de este fruto.

Se ha demostrado científicamente, en numerosos estudios, que estos dos compuestos inhiben de forma importante la adhesión de la *Escherichia coli* (principal bacteria causante de ITU) a las células epiteliales del tracto urinario. Este hecho es fundamental, en cuanto que al prevenir la adhesión, la incidencia de infecciones baja de forma considerable.

En un estudio Canadiense realizado el año 2002 y que involucró a 150 mujeres activas sexualmente de entre 21 y 72 años con infecciones urinarias recurrentes, usó jugo concentrado y cápsulas con extracto estandarizado de Arándano o Cranberry. Los resultados fueron muy alentadores, en cuanto a que se pudo observar que tanto el jugo concentrado como el extracto estandarizado disminuyeron el riesgo absoluto de recurrencia de la infección urinaria y sólo un 20 y 18% de las mujeres tuvieron infecciones urinarias respectivamente con el jugo concentrado y el extracto. Esto no sólo tuvo un impacto en la Salud de las pacientes sino que también en el gasto que acostumbraban a hacer en antibióticos.

Lo anterior, sumado a otras evidencias científicas encontradas en la literatura, nos dan cuenta de la importante herramienta terapéutica que significa el Arándano o Cranberry, en cuanto a que desde todo punto de vista, es una herramienta de primer nivel al momento de prevenir la infección urinaria propiamente tal y su recidiva.

¿Cómo saber si usar jugo o extracto y qué características debe tener?

Sobre este punto no hay una respuesta definitiva, sin embargo, si revisamos los datos científicos lo importante es que se cumpla con una cantidad mínima de proantocianidinas ya sea en el jugo concentrado o el extracto estandarizado. De esta forma se aconseja actualmente que tanto el jugo como el extracto deben tener por lo menos un 30% de proantocianidinas para ser considerados terapéuticamente activos y se debe consumir como mínimo 100 mg de proantocianidinas al día dividido en dos tomas diarias.

Por ejemplo, si una capsula declara tener 200 mg de extracto de arándano, debemos fijarnos en el porcentaje al cual esta estandarizado (es la cantidad en mg de proantocianidinas que tiene por cada 100 mg de extracto), y en el caso del jugo es de forma similar (la cantidad de mg de proantocianidinas por cada 100 mL del jugo).

Para tener en cuenta	
Jugo Concentrado	<p>Contenido mínimo de proantocianidinas 30mg cada 100 ml Posología más usada: 1 vaso de 200 ml 2 veces al día</p>
Cápsulas	<p>Extracto estandarizado al 30% de proantocianidinas. Posología más usada 2 capsulas al día de extracto estandarizado de 200 mg.</p>



Usando esa pequeña relación ya podemos dosificar pudiendo evaluar la calidad de cada preparado y elegir mejor.

Entre si se elige extracto o jugo no hay mayores diferencias terapéuticas, sin embargo pareciese ser que es más económico usar fitomedicamentos encapsulados.