

# ARÁNDANOS: BENEFICIOS PARA LA SALUD

Se ha escrito mucho acerca de las propiedades derivadas del consumo de arándanos,

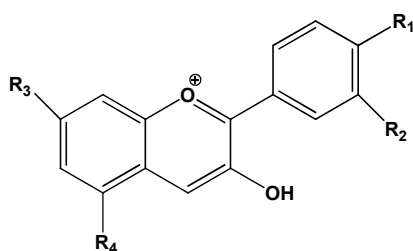


también denominada “uva de los bosques”. Son conocidos sus beneficios para la *función cardiovascular*, la *mejora de la memoria* y cierta *protección frente al riesgo de infección urinaria*.

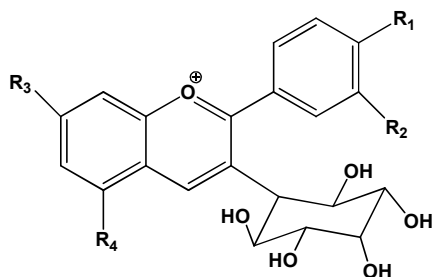
Hace algunas décadas se publicaron estudios que concluían que los arándanos mejoraban la visión nocturna. Sin embargo, un análisis más crítico<sup>1</sup> de estos estudios deja en entredicho la validez de los resultados.

Las antocianinas (pigmentos que otorgan el color azul violáceo a los frutos) son abundantes en los arándanos y otras frutas. Se considera que son moléculas que mejoran el complejo mecanismo por el que la retina del ojo humano reacciona ante un estrecho rango de energía del espectro electromagnético. Sin embargo, los estudios de hace varias décadas sobre el efecto de las antocianinas sobre la mejora de la visión nocturna adolecían de importantes deficiencias metodológicas que invalidaban sus conclusiones.

Los investigadores hallaron que la suplementación de la dieta con arándanos no mejora la visión en condiciones de baja luminosidad (visión nocturna), pero sí que ayudan a recuperar la visión tras la exposición súbita a una luz brillante (una luz cegadora). Este efecto pasa desapercibido para la mayoría de las personas sanas; pero puede ser significativo en las que tienen problemas visuales. No obstante, estas observaciones deben confirmarse con estudios extensos y bien diseñados.



Oxonio de la estructura general de las antocianidinas



Oxonio de la estructura general de antocianósidos

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA SOBRE LOS ANTOCIANINAS

Los *antocianos* son derivados de la estructura «fenilbenzopiroxonio», intermedios entre los *catecoles* y los *flavonoides*.

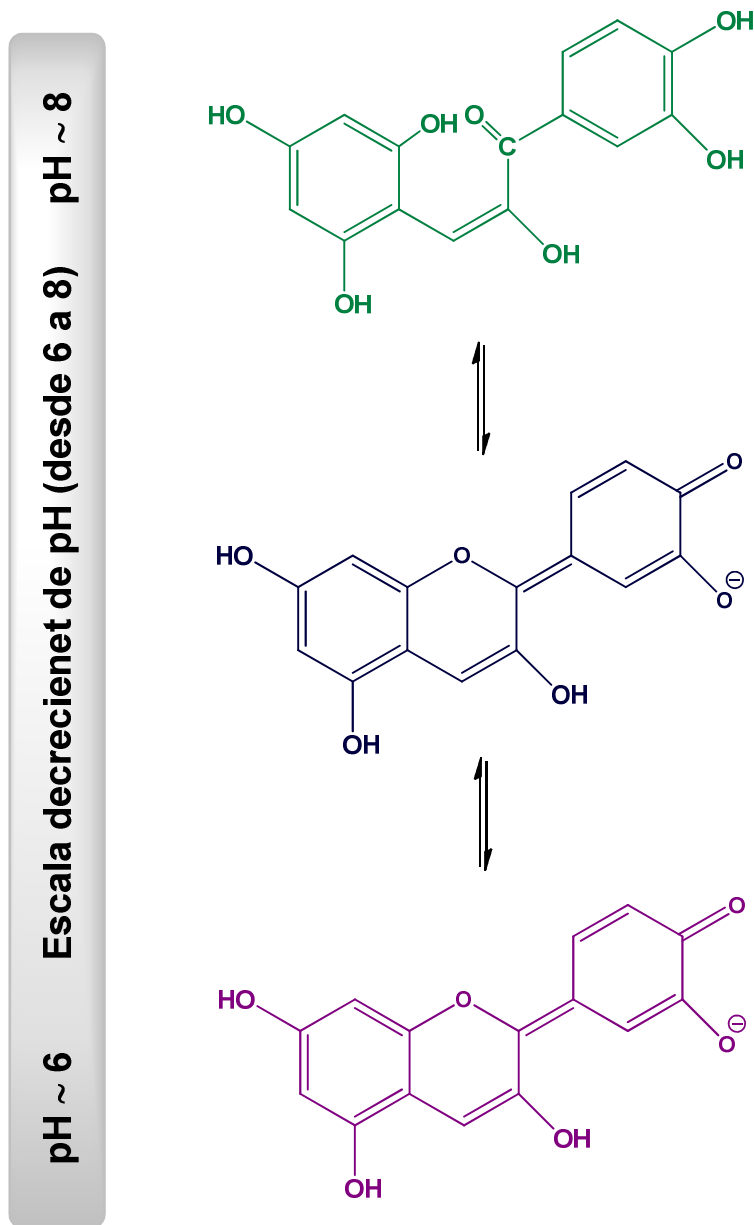
Son pigmentos hidrosolubles responsables del color de hojas (sobre todo las hojas jóvenes y otoñales), flores y frutos. En las plantas se hallan conjugados con azúcares (*antocianósidos*) que se hidrolizan dando lugar a *antocianidinas*,<sup>2</sup> que cristalizan como sales de *oxonio*. Estas sales del ácido clorhídrico

<sup>1</sup> Publicado en ACS' *Journal of Agricultural & Food Chemistry*.

<sup>2</sup> Las *antocianidinas* también se denominan *antocianidoles*.

(«cloruros de oxonio») difieren en el número de grupos hidroxilo.

La síntesis vegetal de *antocianósidos* está vinculada al metabolismo de los azúcares. Su formación parece aumentar en condiciones “desfavorables”, tales como la oscuridad, las bajas temperaturas (colores violáceos de muchas flores de alta montaña) y la escasez de nutrientes.



Zaragoza, 9 de enero de 2015

Dr. José Manuel López Tricas  
 Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria  
 Farmacia Las Fuentes  
 Florentino Ballesteros, 11-13  
 50002 Zaragoza