

Fuente: www.jano.es
23 de enero de 2008

Zumo de arándanos e infecciones urinarias

Una revisión en "The Cochrane Library" realizada por médicos británicos sugiere que puede disminuir este tipo de infecciones, sobre todo en pacientes que las presentan de forma recurrente.

Una revisión de estudios de la Universidad of Stirling (Reino Unido) señala que el zumo de arándanos podría disminuir las infecciones del tracto urinario, según publican en "The Cochrane Library".

Según los investigadores, existen evidencias que apuntan a que el zumo de arándanos podría disminuir el número de ocasiones en las que las personas notan que tienen infección del tracto urinario (ITU), en particular en aquellas que presentan el trastorno de forma recurrente.

La infección del tracto urinario es uno de los motivos más frecuentes por los que las personas buscan tratamiento médico y conduce a más de un millón de admisiones hospitalarias al año sólo en los Estados Unidos. Los arándanos, y en particular su zumo, han sido utilizados durante décadas como medio de evitar o tratar estas afecciones. Su mecanismo de acción se desconoce. Una teoría es que las moléculas del zumo hacen más difícil que bacterias como E. coli se unan a las superficies celulares y por ello hacen más difícil que se desarrolle la infección.

Los investigadores analizaron si existían pruebas clínicas sobre la eficacia de los arándanos e identificaron 10 estudios que incluyeron un total de 1.049 participantes y que comparaban varias combinaciones de productos de arándanos, placebo y agua.

Descubrieron algunas evidencias de que el zumo y las pastillas podrían evitar las infecciones recurrentes en las mujeres, aunque no existen pruebas de beneficio en hombres y mujeres mayores. Además, el zumo de arándanos no mostraba beneficios en personas que utilizaban catéteres.

Según explica la Dra. Ruth Jepson, autora principal del estudio, "merece la pena señalar que muchas personas en los ensayos dejaban de tomar el zumo, lo que sugiere que podría no ser del gusto de todo el mundo o que podría ser pesado y costoso beber los dos vasos diarios recomendados".

"Ahora necesitamos descubrir qué cantidad necesita beber una persona y por cuánto tiempo debe tomarlo antes de que el zumo comience a tener efecto", añade la Dra. Jepson.