

## PROPIEDADES MEDICINALES DEL ARÁNDANO



### EL USO MEDICINAL DEL ARÁNDANO A LO LARGO DE LA HISTORIA

#### En la historia

Se trata de una especie ampliamente utilizada en la medicina tradicional desde la Antigüedad hasta la actualidad. Ya sea en infusión, su jugo o su fruto, su poder curativo es ampliamente reconocido y se basa en sus propiedades antidiarreicas, hipoglucémicas, antibacterianas, antiinflamatorias, antioxidantes y astringentes, entre otras.

Desde muy antiguo, especialmente entre las tribus indígenas americanas, se han utilizado los arándanos para la prevención y el tratamiento de las enfermedades de las vías urinarias. Así mismo, ha demostrado ser una de las causas de la excelente vista atribuida a los miembros de estas tribus, al constituir la base de la dieta de muchas de ellas.

En Europa existen referencias de su uso por los griegos y romanos, aunque es en el siglo XVI cuando aparece en los primeros tratados de fitoterapia, fundamentalmente para el tratamiento de los cálculos de riñón. En el año 1500, un herbolario llamado Hieronymos Bock recomendaba el arándano para tratar cálculos en la vejiga y los trastornos del hígado, así como tomarlo en forma de jarabe para tratar la tos.

Hacia el año 1700, las frutas de arándano se usaban ampliamente para tratar la fiebre tifoidea, problemas intestinales, gota, reumatismo y las infecciones de la boca, piel y tracto urinario.

A principios de 1900, el té de arándanos secos se utilizaba ampliamente para el tratamiento de la diarrea y la disentería, principalmente como diurético y para detener el sangrado. También hay registros que muestran que los preparados de arándano se utilizaban para aliviar el escorbuto y el dolor al orinar, así como para detener la producción de leche materna.

Ya en 1987 la Comisión Alemana E, organismo que evaluaba la seguridad y eficacia de hierbas con utilidad medicinal y concedía licencia médica para su prescripción en Alemania, autorizó el uso de los frutos de arándano para el tratamiento de la diarrea aguda no específica. Otros países de Europa, como Italia, utilizan los arándanos en forma concentrada para promover una buena circulación.

En 2008, Health Canada dio su sello de aprobación al tradicional uso medicinal oral de los arándanos como astringente para aliviar la diarrea. También se aprobó su uso para hacer gárgaras con el fin de aliviar la inflamación leve en las membranas mucosas de la boca o la garganta.

## VALORES NUTRITIVOS Y MEDICINALES

### Valores nutritivos

Las bayas de arándano son muy nutritivas, ricas en fibra y libre de grasas y sodio. Su aporte calórico es relativamente bajo, de unas 30 calorías por cada 100 gramos.

Además cuentan con un buen contenido de provitamina A, vitaminas C y E y magnesio. En concreto, las vitaminas que se encuentran presentes dentro de los arándanos, son la vitamina C, la niacina (B3) y la riboflavina (Vitamina B2), las cuales está en una proporción de 10, 0,4 y 0,05 miligramos por cada 100 gramos de frutos de arándano.

Las sales minerales más abundantes dentro de la composición de los arándanos son el potasio, el fósforo y el calcio, las cuales se encuentran en una proporción de 80, 12 y 10 miligramos por cada 100 gramos de arándanos.

Además, contiene diversas sustancias que le confieren sus grandes propiedades curativas:

- Taninos: catéquicos (5-12%) y proantocianidinas oligoméricas.
- Flavonoides: astragalina, hiperósido, quercitina e isoquercitina.
- Antocianos (0,1-0,5%): malvidina, cianidina, petunidina y heterósidos de delfinidina con distintos azúcares.
- Ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico: ácidos cafeico y clorogénico.
- Triterpenos: ácido usólico.
- Iridoides: asperulósido y onotropeína (ésta sólo aparece en los frutos sin pelar).
- Ácidos orgánicos (1%): ácidos quínico, málico y cítrico.
- Glúcidos (3-7%): polisacáridos como la pectina.

### Propiedades medicinales

- Enfermedades de las vías urinarias: Sin lugar a dudas, uno de los principales beneficios de los arándanos es su capacidad para luchar contra problemas renales. De hecho, suelen ser la primera de las frutas recomendadas por la gran acción depurativa y desintoxicante que ejercen sobre dicha zona. En estudios comparativos se ha demostrado que el jugo de esta planta posee propiedades antibacterianas que la hacen muy adecuada en la prevención de la cistitis. Además, la ingestión de su zumo es un buen preventivo de la inflamación de la vejiga y las infecciones de los riñones, próstata, uretra y todo el tracto urinario en general. Finalmente, el jugo de arándanos es muy útil en la prevención o disolución de los cálculos de riñón. Parece ser que al acidificar la orina, este jugo ayuda a expulsar los oxalatos de calcio, lo que previene la formación de piedras en el riñón o ayuda a disolver las arenillas.
- Trastornos del aparato digestivo: Los arándanos poseen propiedades astringentes y antivomitivas. También son muy ricos en componentes

gastroprotectivos y antiespasmódicos y contienen más de 30 principios antiinflamatorios. Además, posee propiedades bacteriostáticas, capaces de detener el crecimiento de las bacterias. Todo ello se ha venido utilizando en el tratamiento de anomalías del aparato digestivo como diarreas, vómitos, malas digestiones, inflamaciones intestinales o gastroenteritis. Además, contribuyen a la pérdida de peso.

- Tratamiento de heridas y úlceras: Los preparados de esta planta, utilizados externamente, poseen propiedades antiinflamatorias y vulnerarias muy eficaces para el tratamiento de enfermedades de la piel como úlceras de la boca, eccemas o acné.
- Problemas del sistema circulatorio: El arándano favorece la circulación sanguínea. Posee propiedades vasodilatadoras, antiagregantes, antihemorrágicas y fortalecedoras de los capilares. Todo ello unido a su riqueza en vitamina P lo convierte en un buen aliado para el tratamiento de enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. Su uso resulta eficaz en alteraciones como la arterioesclerosis, varices, hemorroides y flebitis. Además, eleva el nivel de colesterol de alta densidad (HDL), más conocido como colesterol bueno.
- Anemia: La vitamina C, además de su acción antioxidante, fortalece el sistema inmunológico y favorece la absorción de hierro por parte de nuestro organismo, por lo que es de gran ayuda para prevenir y ayudar en casos de anemia.
- Diabetes incipiente: Las preparaciones de arándano constituyen una buena solución en los primeros estadios de la diabetes de tipo moderado en personas adultas, al contribuir a reducir los niveles de azúcar en la sangre.
- Afecciones oculares: Se han llevado a cabo numerosos estudios que han demostrado la importancia que estos frutos tienen en la conservación de la vista y en la prevención de numerosas enfermedades oculares gracias a su alto contenido en flavonoides antocianinas, unos pigmentos que se encuentran en algunos frutos que van del color rojo al azul o morado como los arándanos, las frambuesas, las cerezas, las coliflores moradas, las ciruelas o las uvas. De esta manera, estos frutos son adecuados en caso de ceguera nocturna, glaucoma, desprendimiento de retina, astigmatismo o cataratas.
- Enfermedades degenerativas: Gracias a su elevado contenido en vitamina C, es una de las frutas con mayor poder antioxidante, por lo que ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas como el Alzheimer, la pérdida de memoria o los efectos del envejecimiento al reducir los radicales libres.

### Toxicidad y posibles problemas

El uso en dosis terapéuticas el arándano no presenta efectos secundarios o de toxicidad. Sin embargo, debe evitarse el uso prolongado de los preparados con hojas, ya que contienen arbutina e hidroquinonas, dos principios que, si se supera la dosis permitida o se prolonga demasiado el tratamiento, resultan tóxicos, pudiendo conllevar problemas de pérdida de peso e incluso alteraciones graves. La dosis ingerida de droga a través de las hojas no debe superar los 5 o 10 gramos por litro y

su uso no debe prolongarse durante más de 7 días.

Por su parte, los niños, las mujeres embarazadas y aquellas que se encuentran en el período de lactancia pueden consumir estos frutos y su zumo, ya que no existe evidencia que mencione que puedan ocasionar efectos adversos o tóxicos.

En todo caso, debe tenerse en cuenta que la ingesta de los frutos de arándano debe ser medida para evitar trastornos del aparato digestivo como diarreas o dolores estomacales.

#### INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

#### MÁS INFORMACIÓN

García Rubio J.C., Ciordia Ara M., García G., “El cultivo del arándano”.  
Ed. KRK. Serida. Año 2007.

[www.serida.org](http://www.serida.org)

[www.asturianberries.es](http://www.asturianberries.es)