

ARANDANO: PREVENCIÓN

El Billberry o arándano negro, contienen un potente antioxidante llamado antocianinas flavonoides que se encuentran en algunos frutos que van del color rojo al azul como los arándanos, las cerezas, las ciruelas o las uvas. Su labor principal es la protección de los capilares de la retina, desempeñando un papel fundamental en la conservación de la visión. Además el Billberry contiene naturalmente Vitaminas A y C proveyendo de protección anti-oxidante contra los radicales libres que pueden dañar los ojos. Aumenta la visión en personas con enfermedades de los ojos como: retinitis, glaucoma, miopía y cataratas.



Aplicaciones clínicas

1. Alteraciones oftalmológicas

Los mecanismos de acción que explican los beneficios del arándano en la visión no han sido completamente comprendidos.

Ellos incluyen la habilidad de mejorar el aporte sanguíneo y oxigenación del ojo y la captación de radicales libres que pueden desorganizar las estructuras del colágeno y contribuir a condiciones tales como las cataratas y degeneración macular. Además, los antocianósidos poseen afinidad por el epitelio pigmentado de la retina, responsable de la visión y ajuste a la luz y oscuridad.

Agudeza visual

Los beneficios del arándano sobre la agudeza visual fueron estudiados por primera vez por investigadores franceses, en los pilotos de la Real Fuerza Aérea de Inglaterra, durante la

segunda guerra mundial. La administración de extractos de arándano mejoró la agudeza visual nocturna, aceleró la acomodación a la oscuridad y la recuperación después de exposición a la luz. Estudios con extractos de arándano en pacientes con retinitis pigmentosa y hemeralopia demostraron mejoría significativa en el rendimiento visual. Los beneficios más significativos de esta planta se observan en personas con alteraciones de la agudeza visual.

Glaucoma

El consumo de extractos de arándano puede ofrecer protección significativa contra el desarrollo de glaucoma, debido a sus propiedades antioxidantes y estabilizadoras del colágeno.

La disminución de la fuerza tensil e integridad de los tejidos oculares que envejecen puede producir un aumento de la presión ocular con pérdida de la visión periférica, como se observa en el glaucoma.

Cataratas

Los antocianósidos del arándano ofrecen beneficios en la prevención de cataratas. Estudios en animales demuestran que las dietas ricas en antocianósidos retardan el desarrollo de cataratas.

Retinopatía diabética

Por su particular afinidad por la retina, los extractos de antocianósidos del arándano son reconocidos como altamente efectivos en la prevención de la retinopatía diabética, con varios estudios que avalan su uso .

En una reciente edición de la revista Journal of the American Medical Association (JAMA), se publicaron los resultados de un estudio realizado por el Dr. van Leeuwen, miembro del Departamento de Oftalmología del Erasmus Medical Centre, Rotterdam, Holanda, y sus colaboradores, quienes investigaron si la ingesta dietaria regular de antioxidantes se relaciona con menores riesgos de sufrir Degeneración Macular Relacionada con la Edad (DMRE).

El estudio demostró que los alimentos que contienen betacaroteno, vitaminas antioxidantes C y E, y Zinc, logran una reducción significativa en el riesgo de degeneración macular.

Otro estudio había demostrado que incrementar los niveles de betacaroteno, vitaminas C y E, y zinc en pacientes con DMRE en las primeras etapas o en un solo ojo, logró una reducción del 25 % en la progresión hacia la etapa avanzada en un periodo de cinco años.

Las personas que consumieron altos niveles de vitamina E y zinc tenían un riesgo reducido en 10 % de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad. Los que tenían una ingesta superior al promedio de los cuatro nutrientes (betacaroteno, vitamina C, vitamina E y zinc) presentaron una reducción del 35% en el riesgo de DMRE. Agregar complementos nutricionales a personas que ya tenían una ingesta alta de estos nutrientes no cambió los resultados.

Los autores del estudio comentan que las personas que consumieron cantidades inferiores al promedio de estos nutrientes tenían un aumento del 20 % en el riesgo de desarrollar DMRE. La vitamina E se encuentra en granos enteros, aceite vegetal, huevo y nueces; el zinc en la carne, las aves, el pescado, los granos enteros y los productos lácteos; el betacaroteno en verduras como la zanahoria, la coliflor y la espinaca; y la vitamina C en las frutas y jugos cítricos, el pimiento verde, el brócoli y las papas.

Publicado por PATRICIA BERRUTT

<https://prevenirfaceguera.blogspot.com/2009/09/arandano-prevencion.html>