

## El jugo de Arándano (Cranberry) y las Infecciones Urinarias

Con frecuencia se pregunta si el jugo de arándano es verdaderamente efectivo para la prevención o tratamiento de las infecciones urinarias. Se creía que al tomar dicho jugo la orina de la persona se haría más ácida, reduciendo así el número de infecciones urinarias. La idea era que las bacterias tenían menos posibilidades de multiplicarse en la orina ácida. Los estudios recientes hablan sobre la efectividad de este jugo, que contiene tres ácidos orgánicos: quínico, málico y cítrico, para prevenir infecciones urinarias. El jugo impide que las bacterias se adhieran a las células epiteliales (células de la piel) del tracto urinario, reduciendo así el riesgo de infecciones. Las investigaciones también demuestran que tomar el jugo puede ayudar a reducir: el mal olor en la orina, el ardor al orinar, el número de catéteres bloqueados, el calcio en la orina y el daño a la piel alrededor de los catéteres suprapúbicos. Se considera que el jugo de arándano es una medida preventiva y no un tratamiento para las infecciones urinarias.

### A continuación se presentan dos estudios:

Estudio #1: Se compararon 3 grupos de 50 mujeres cada uno; uno de ellos tomó jugo de arándano durante seis meses, otro una bebida de bacilos lácteos (*Lactobacillus*) por un año, y un tercer grupo que no tomó dichas bebidas. Después de seis meses, los resultados del estudio mostraron que el 16% de las mujeres que tomaron jugo de arándano padecieron por lo menos una infección urinaria, en comparación con el 39% de quienes tomaron la bebida de bacilos lácteos y el 36% de las mujeres que no tomaron estas bebidas. Los investigadores creen que el jugo de arándano ayudó a reducir el número de infecciones urinarias (Kontiokari y colaboradores, 2001.)

Estudio #2: Este estudio se realizó en un grupo de 15 personas con lesiones de la médula espinal. Durante la primera semana, los participantes bebieron diariamente tres vasos de agua y durante la segunda semana tres vasos diarios de jugo de arándano. Los investigadores encontraron que el agua no ayudó a reducir el número de bacterias que se adhirieron a las células epiteliales. El jugo de arándano disminuyó el número de bacterias, en comparación con el comienzo del estudio en el que los participantes tomaron agua. Como resultado, los investigadores creen que tomar jugo de arándano reduce el riesgo de contraer infecciones del tracto urinario (Reid y colaboradores, 2001.)

**Nota:** El estudio mostró que tomar 250 cc (equivalentes a 8 1/3 onzas) de jugo de arándano (marca comercial Ocean Spray Cranberries), tres veces al día, fue efectivo para reducir el número de infecciones urinarias. Otra investigación mostró que tomar 300 cc (equivalente a 10 onzas) de una bebida de arándano (cranberry cocktail) por día también fue efectivo. La bebida de jugo de arándano tiene 140 calorías en 8 onzas y también se consigue en forma de bebida de bajas calorías. Para reducir las calorías se puede diluir el jugo con agua.

### Referencias

Kontiokari, , Sunqvist, K, Nuutinen, M., Pokka, T., Koskela, M., & Uhari, M. (2001). Randomized trial of cranberry-lingo juice and *Lactobacillus* GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. *BMJ*, 322, 1571

Reid, G., Hsiehl, J., Potter, P., Mighton, J. , Lam, D., Warren, D., & Stephenson, J. (2001). Cranberry juice consumption may reduce biofilms on uroepithelial cells: A pilot study on spinal cord injured patients. *Spinal Cord*, 39, 26-30.

Traducido del inglés por AnaMaría Bambarén  
Revisado por María-Eugenia Bambarén  
Phoenix, Arizona  
Noviembre 2003