



### Los arándanos salvajes pueden reducir el riesgo de enfermedades degenerativas crónicas

Recientemente, se realizó un estudio para determinar si el consumo de arándanos salvajes podría mejorar el estado del antioxidante sérico en humanos saludables. Un grupo de ocho pacientes de mediana edad participó en este estudio simple ciego de diseño cruzado. Finalizado el estudio, los investigadores reunieron los datos necesarios para demostrar que el consumo de un suplemento de polvo de arándano seco congelado aumentó el nivel de antioxidante sérico con posterioridad a una comida rica en grasas. Se ha sugerido que el aumento en el nivel de antioxidante sérico puede ser una variable para reducir el riesgo de muchas enfermedades degenerativas crónicas. Se deben realizar más investigaciones para confirmar estos descubrimientos. Para obtener más información, consulte el *British Journal of Nutrition*, 2002, Volumen 88, páginas 389-397.

[www.virtualhealthinfo.com/links/38.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/38.html)

### El jugo de granada puede retardar el avance del cáncer de próstata

Los pacientes con diagnóstico de cáncer de próstata y que han iniciado el tratamiento podrán encontrar que el consumo diario de jugo de granada puede retardar el crecimiento del cáncer de próstata y evitar el tratamiento con otras terapias más drásticas, según un estudio de la UC de Los Ángeles. Las granadas son una fuente abundante de antioxidantes a los que se les ha atribuido posibles efectos cardiovasculares beneficiosos y otros relacionados con el cáncer. Se cree que el punicalagin, un compuesto antioxidante, es la causa de los efectos observados en este estudio. Se deben realizar más investigaciones para confirmar estos descubrimientos. Para obtener más información, consulte *Clinical Cancer Research*, 1 de julio de 2006, Vol. 12.

[www.virtualhealthinfo.com/links/26.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/26.html)

### Un estudio revela que el consumo de arándano puede prevenir enfermedades cardiovasculares

Un estudio de noviembre de 2005 publicado por el Departamento de Ciencias de la Salud, Esparcimiento y Ejercicio de la Appalachian State University reveló que el consumo diario de la fruta reduce significativamente el estrés antioxidativo en fumadores crónicos. Los resultados se obtuvieron por observación de veinte fumadores crónicos durante un período de tres semanas. Los individuos se dividieron en tres grupos: El primer grupo consumió 250 g de arándanos diariamente, el segundo grupo consumió 250 g de arándanos justo antes del análisis de sangre final y el tercero se utilizó como grupo de control y no tuvo que hacer nada. Se extrajo sangre a los participantes al iniciar y finalizar el estudio. Según el estudio, el consumo elevado ocasional de la fruta no tuvo efecto alguno sobre los niveles de estrés oxidativo en sangre mientras que el consumo diario redujo significativamente esta oxidación. El estudio determinó que el consumo de la fruta desempeña una función en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Para obtener más información, consulte la publicación *Free Radical Research*, Noviembre de 2005.

[www.virtualhealthinfo.com/links/31.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/31.html)

### Beneficios descubiertos en el açai, la granada, el arándano y el luo han guo

Número 4, Volumen 2

#### Fitonutrientes, antocianinos y açai

Los antocianinos, polifenoles que se encuentran en los pigmentos rojos de las frutas, son algunas de las formas más potentes de fitonutrientes. Estos pigmentos vegetales se encuentran principalmente en los frutos rojos, las uvas y, en cierta medida, en otras frutas y vegetales. Todos habrán oído hablar del fenómeno denominado la paradoja francesa. Los franceses se deleitan sin restricciones con crema, manteca, foie gras, queso, pasteles y, sin embargo, sus índices de obesidad y de enfermedades cardíacas son mucho menores que los de los estadounidenses. Tal vez el motivo sea que beben vino diariamente. El vino, que se obtiene de la uva, tiene naturalmente un alto nivel de antocianinos.

En lo profundo de la selva amazónica se ha encontrado una pequeña fruta muy rica en antocianinos. La baya açai es, en cuanto a su aspecto y sabor, una mezcla entre el arándano y la uva. Original de América Central y del Sur, este fruto de una palmera amazónica es como un delicioso complejo multivitamínico rico en ácidos grasos esenciales omega, proteínas, hierro y vitaminas B. Contiene además el doble de antioxidantes y antocianinos que combaten el cáncer que el arándano y diez veces más que la uva.

Para apreciar mejor por qué los antocianinos son beneficiosos para el cuerpo, resulta útil saber qué efectos tienen en las plantas. Una de las funciones más importantes de los antocianinos es la protección de las plantas contra la luz solar nociva. Sin los pigmentos antioxidantes que las protegen, las plantas se deteriorarían rápidamente.

Los antocianinos poseen la gran habilidad de actuar profundamente en el cuerpo humano para brindarle una poderosa protección. Estos fitonutrientes esenciales tienen efectos fisiológicos y farmacológicos diversos. Los antocianinos, junto con otros nutrientes que se encuentran en frutas y vegetales, brindan protección contra el estrés oxidativo y las patologías relacionadas, como por ejemplo, el cáncer, las enfermedades del corazón y las inflamaciones.

#### Referencias:

*Biomedicine and Pharmacotherapy*, 2002, Volumen 56, páginas 200-7.

*ScienceDaily*, 25 de agosto de 2003

*The Color Code A Revolutionary Eating Plan for Optimum Health*, páginas 8-9



## El jugo de granada puede ser beneficioso para los pacientes coronarios

Un estudio al azar recientemente realizado, controlado por placebo y doble ciego, investigó si el consumo diario de jugo de granada durante tres meses afectaría la perfusión del miocardio en 45 pacientes que padecían isquemia coronaria y de miocardio. Según este estudio, el consumo diario de jugo de granada puede mejorar la isquemia de miocardio inducida por el estrés en pacientes coronarios. Se deberían hacer estudios adicionales para corroborar estas conclusiones. En *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volumen 96; julio de 2005, encontrará más información al respecto.

[www.virtualhealthinfo.com/links/33.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/33.html)

## La granada se perfila como antibacteriana

Un estudio científico reciente realizado en Brasil, donde la granada se utiliza ampliamente como agente fitoterapéutico, demostró que esta fruta inhibe el crecimiento del *Staphylococcus aureus* y la subsiguiente producción de enterotoxina. Es necesario realizar más estudios para confirmar las propiedades antibacterianas de la granada. En *Journal of Ethnopharmacology*, Volumen 2005, enero de 2005, encontrará más información.

[www.virtualhealthinfo.com/links/34.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/34.html)

## El luo han guo demuestra propiedades antitumorales

En un estudio in vitro (de tubo de ensayo) de *Momordica grosvenori* (el nombre científico del luo han guo) esta fruta demostró poseer propiedades antitumorales. El luo han guo es una fruta dulce que se cultiva en las montañas del sur de China. Para obtener más información sobre este estudio, consulte la publicación *The Journal of Agriculture Food Chemistry*, Noviembre de 2002, Volumen 50.

[www.virtualhealthinfo.com/links/35.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/35.html)

## Los antocianinos y los polifenólicos pueden tener un efecto protector

Debido al interés creciente, tanto de los consumidores como de los investigadores, en el papel que desempeñan los frutos rojos en la salud, se llevó a cabo un estudio de investigación para determinar si otros fenólicos presentes en la grosella negra y otros frutos de color oscuro son eficaces para proteger las células contra el daño oxidativo inducido por el peróxido de hidrógeno. Los resultados indican que los compuestos tienen un efecto protector en las células neuronales de cultivo. Se deberían realizar más estudios en esta área para confirmar estos hallazgos. Para obtener más información, consulte el *Journal of Science of Food and Agriculture* publicado en línea en enero de 2006.

[www.virtualhealthinfo.com/links/36.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/36.html)

## Açaí: el superalimento número uno

El açaí ha sido recientemente bautizado como el "Superalimento número uno" por el Dr. Nicholas Perricone, autor de *The Perricone Promise: Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps*. Le ha dado este título por las numerosas y excepcionales propiedades promotoras de la salud, que posee esta fruta.

El açaí ofrece una concentración impresionante de antioxidantes. De hecho, parece ser, entre las frutas, la fuente más abundante que se conoce. Ésta es una característica clave dado que la importancia de los antioxidantes para la salud no se puede exagerar debido a su capacidad de mitigar los efectos nocivos de los radicales libres, de retardar el proceso de envejecimiento y de brindar protección contra varias enfermedades. La mayor fuente de antioxidantes presentes en el açaí son los antocianinos. Los antocianinos son los componentes químicos responsables del color intenso de muchas frutas y verduras.

Los ácidos grasos saludables son otra característica excepcional del açaí. El componente ácido graso de esta magnífica fruta es similar al del aceite de oliva y es rico en ácido oleico monoinsaturado. Según investigaciones realizadas, esta grasa puede ser potencialmente beneficiosa en la prevención de enfermedades cardiovasculares y del cáncer. También es importante en la regulación y el equilibrio de una variedad de mecanismos corporales.

### Referencias:

*Journal Of Agriculture And Food Chemistry*, 2004, Volumen 52, páginas 1539-1545  
*Journal Of Agriculture And Food Chemistry*, fecha de publicación en la web: 12 de enero de 2006.  
<http://pubs.acs.org/cgi-bin/abstract.cgi/jafcau/asap/abs/jf052132n.html>  
*Journal of The American College of Nutrition*, 2005, Volumen 24, páginas 361-9  
*Nutrition Review*, 2005, Volumen 63, páginas 374-86  
[http://www.plantapalm.com/vpe/photos/Species/euterpe\\_oleracea.htm](http://www.plantapalm.com/vpe/photos/Species/euterpe_oleracea.htm)  
*The Perricone Promise: Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps*, páginas 62-63

## Estudios sobre el consumo de açaí obtienen resultados alentadores

En un estudio reciente realizado por la Universidad de Florida (UF), extractos de frutos del açaí dispararon una respuesta autodestructiva en el 86 por ciento de las células cancerosas leucémicas del estudio. De acuerdo con el investigador, Stephen Talcott, "los frutos del açaí ya habían sido calificados como una de las fuentes más ricas en antioxidantes entre las frutas". Este estudio constituye un avance importante en el aprendizaje de los beneficios que se pueden obtener del consumo diario de bebidas, suplementos dietarios o otros productos elaborados con frutos rojos". Sin embargo, advirtió que este estudio no tenía por finalidad probar que los compuestos del açaí podrían prevenir la leucemia en humanos ya que el estudio se realizó sobre un modelo de cultivo de células únicamente. Si bien los hallazgos son alentadores, se necesita aún más información para confirmarlos. Otro estudio de la UF, que concluirá en 2006, examinará los efectos de los antioxidantes del açaí en humanos sanos. Para obtener más información, consulte la publicación *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, fecha de publicación en la Web: 12 de enero de 2006.

[www.virtualhealthinfo.com/links/32.html](http://www.virtualhealthinfo.com/links/32.html)

