

# Arándanos y presión arterial



By Chloe Bennett, B.Sc.

Reviewed by Dr. Jennifer Logan, MD, MPH

**La investigación publicada en el gorrón de la serie A de la gerontología ha mostrado que los arándanos pueden tener efectos beneficiosos sobre salud cardiovascular.**



*Haber de imagen: Subbotina Ana/Shutterstock.com*

Las personas de investigadores de College Londres de rey encontraron eso el consumir de 200 g de arándanos cada día por cuatro semanas llevadas a la presión arterial sistólica disminuida y a la función perfeccionada del vaso sanguíneo en 40 voluntarios sanos.

Como parte del estudio, dividieron a los participantes en dos grupos. Dieron un grupo una bebida arándano-basada mientras que dieron el otro grupo una opción igualada a consumir.

Los investigadores entonces analizaban la orina y la sangre del participante

junto a mediciones de su presión arterial y de la dilatación flujo-mediada (FMD) de la arteria braquial.

FMD apunta medir cuánto ensancha la arteria mientras que la cantidad de flujo de sangre aumenta que sea un biomarker exacto del riesgo de un individuo de enfermedad cardiovascular.

En un estudio complementario, las personas investigaron los efectos del jugo del arándano comparado a una bebida similar que contenía la antocianina purificada - un fitoquímico que produce el colorante púrpura, rosado, azul, y rojo de la fruta y verdura tal como uvas rojas y bayas.

Los efectos de ambas bebidas también fueron comparados contra una solución de mando que contenía niveles igualados de vitaminas, de fibra, o de minerales a éstos encontrados típicamente en arándanos.

## Resultados

Después de analizar los resultados, los investigadores encontraron varios efectos notables. En primer lugar, seguida habiendo la función perfeccionada del vaso sanguíneo fue observada sobre las dos horas que seguían el consumo de la bebida del arándano y por cuatro semanas incluso después un período durante la noche del ayuno.

Durante las cuatro semanas, 5mmHg observaron a los participantes en la condición de la bebida del arándano para tener una lectura de presión arterial reducida. Estos resultados igualaron éstos común - considerado en los estudios que investigaban los efectos de la medicación presión-que bajaba de la sangre.

En el estudio complementario, observaron los que consumieron las bebidas que contenían las antocianinas purificadas para tener función endotelial perfeccionada de la célula. Las células endoteliales actúan como una barrera entre la linfa o la sangre y el tejido circundante de la carrocería además de desempeñar un papel vital en la regla de la presión arterial y de la coagulación.

Las bebidas y éstas del mando con los minerales, la fibra, y las vitaminas igualados no fueron encontradas para tener efectos importantes sobre FMD

dos y seis horas después de beber.

## Implicaciones de la investigación

Uno de los investigadores del guía, el Dr. Ana Rodriguez-Mateos del departamento de ciencias alimenticias en College Londres de rey dijo: "Aunque es el mejor comer el arándano entero para conseguir la ventaja completa, nuestro estudio encuentra que la mayoría de los efectos puede ser explicada por las antocianinas".

De acuerdo con esto, ella sostuvo más lejos que si los cambios considerados en este estudio se podrían sostener para la vida de una persona, "podría reducir su riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular por el hasta 20%."

## Subsidios por enfermedad de arándanos

Los resultados encontrados en este estudio alinean con la literatura de la investigación que demuestra las subsidios por enfermedad positivas del consumo regular del arándano.

Por ejemplo, se ha encontrado que los arándanos reducen el riesgo y los biomarkers de la enfermedad cardiovascular, de la degeneración neurológica, y de la diabetes del tipo dos, para nombrar algunos.

### Diabetes

Ésos con el tipo - la diabetes 2 y los prediabetes que consumieron los arándanos fueron encontrados para tener un riesgo reducido de tipo - diabetes 2 por el 26%. La investigación similar encontró que los adultos diabéticos obesos mostrados aumentaron la sensibilidad de la insulina que seguía una admisión de seis semanas de arándanos.



*Haber de imagen: Estudio/Shutterstock.com de Proxima*

## Salud mental

La investigación ha encontrado que más viejos adultos que consumieron más arándanos y las fresas mostraron un riesgo reducido de disminución cognoscitiva, comparados a los que consumieron menos cantidades de frutas.

La investigación complementaria encontró que más viejos adultos que consumieron los arándanos diariamente por 12 semanas mostradas perfeccionaron la función cognoscitiva.

## Obesidad

Siendo gordo u obeso se considera para ser un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedad cardiovascular. En un estudio que comparaba los efectos de 16 tipos de frutas sobre avance de peso, la admisión del arándano fue encontrada para ser conectada al menos avance de peso.

Semejantemente, la investigación gemela del estudio ha mostrado que el gemelo que tenía un consumo más alto de arándanos también hizo una índice más inferior de la gordo-masa comparar a su hermano.

## Fuentes

- Kalt, W., y otros (2019). Investigación reciente sobre las subsidios por enfermedad de arándanos y de sus antocianinas. *Avances en nutrición*. Doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmz065>
- Rodriguez-Mateos, A., Istas, G., Boschek, L., Feliciano, R.P., molinos, C.E., Bobby, C., Gómez-Alonso, S., Milenkovic, D. y Heiss, C., 2019. Los metabolitos de circulación de la antocianina median ventajas vasculares de arándanos: discernimientos de juicios, del metabolomics, y del nutrigenomics controlados seleccionados al azar. *Los gorriones de la gerontología: Serie A, 74(7)*, pp.967-976.
- Gregg, E.W., Cheng, Y.J., Cadwell, B.L., Imperatore, G., Williams, D.E., Flegal, K.M., Narayan, K.V. y Williamson, D.F., 2005. Tendencias seculares en factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular según índice de masa corporal en adultos de los E.E.U.U. *Jama, 293(15)*, pp.1868-1874.
- Bertoia, M.L., Mukamal, K.J., Cahill, L.E., Hou, T., Luis, D.S., Mozaffarian, D., Willett, W.C., Hu, F.B. y Rimm, E.B., 2015. Cambios en la admisión de frutas y verduras y cambio del peso en los hombres y las mujeres de Estados Unidos seguidos por hasta 24 años: análisis a partir de tres estudios ficticios anticipados. *Remedio de PLoS, 12(9)*.
- Jennings, A., MacGregor, A., Spector, T. y Cassidy, A., 2017. Admisiones flavonoides dietéticas más altas se asocian a una composición objetivo medida más inferior de la carrocería en mujeres: pruebas de gemelos monozigóticos discordes. *El gorrón americano de la nutrición clínica, 105(3)*, pp.626-634.
- Muraki, I., Imamura, F., Manson, J.E., Hu, F.B., Willett, W.C., van Dam, R.M. y Sun, Q., 2013. Consumo de la fruta y riesgo de tipo - diabetes 2: resultados a partir de tres estudios ficticios longitudinales anticipados. *Bmj, 347*, p.f5001
- Stull, A.J., efectivo, K.C., Johnson, W.D., Champán, C.M. y Cefalu, W.T., 2010. Bioactivos en arándanos perfecciona sensibilidad de la insulina en hombres y mujeres obesos, insulina-resistentes. *El gorrón de la nutrición, 140(10)*, pp.1764-1768.
- Devore, E.E., Kang, J.H., Breteler, M.M. y Grodstein, F., 2012. Ingestiones dietéticas de bayas y de flavonoides en relación a la disminución cognoscitiva. *Los anales de la neurología, 72(1)*, pp.135-143.

- Krikorian, R., Shidler, M.D., Nash, T.A., Kalt, W., Vinqvist-Tymchuk, M.R., Shukitt-Sano, B. y José, J.A., 2010. La suplementación del arándano perfecciona memoria en más viejos adultos. *Gorrón de la química alimenticia agrícola y*, 58(7), pp.3996-4000.

## Further Reading

- [All Blood Pressure Content](#)
- [Ambulatory Blood Pressure Monitoring](#)
- [Are Blood Pressure Monitors Accurate?](#)

Last Updated: Apr 14, 2020

Advertencia: Esta página es una traducción de esta página originalmente en inglés. Tenga en cuenta ya que las traducciones son generadas por máquinas, no que todos traducción será perfecto. Este sitio Web y sus páginas están destinadas a leerse en inglés. Cualquier traducción de este sitio Web y su páginas Web puede ser imprecisa e inexacta en su totalidad o en parte. Esta traducción se proporciona como una conveniencia.