Entre las frutas, los arándanos son frutas densas en nutrientes que han sido objeto de muchos estudios e interés dada su riqueza en compuestos fenólicos y su notable potencial biológico. De hecho, investigaciones ya han demostrado que estas frutas pueden ser consideradas alimentos funcionales que pueden ser efectivas en la prevención y/o tratamiento de enfermedades mediadas por mediadores inflamatorios, especies reactivas y radicales libres.

Es importante recalcar que los alimentos funcionales deben ser alimentos y no medicamentos, y además, los efectos positivos para la salud deben lograrse consumiendo cantidades normales como parte de una dieta y deben mejorar la calidad de vida.

Los arándanos son considerados uno de los 5 alimentos saludables certificados por la FAO ya que son ricos en compuestos fenólicos, antocianinas y otros nutrientes como ácidos benzoico y cinámico. Ofrecen protección contra los trastornos metabólicos gracias a sus notables propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antidiabéticas.

Estudios recientes han informado que los fenoles sufren una metabolización extensa a lo largo del TGI y, por lo tanto, las tasas de absorción son más altas de lo esperados, y algunos de ellos pueden asimilarse casi en su totalidad. Las isoflavonas parecen poseer las tasas de absorción más altas, seguidas de los ácidos hidroxicinámicos, las antocianinas, los flavonoles y las flavonas, las flavanonas y los flavan-3-oles.

Los fenoles son absorbidos y metabolizados extensamente por las enzimas de fase II y la microbiota intestinal, originando varios metabolitos que pueden ser responsables de los efectos beneficiosos observados después del consumo de arándanos.

Los alimentos funcionales son ricos en ingredientes bioactivos con propiedades beneficiosas para la prevención y control de la diabetes, y en el caso de los arándanos son los compuestos fenólicos los responsables de esto. Los más abundantes son las procianidinas y ácidos fenólicos, y los derivados del estilbeno (resveratrol), flavonoles y antocianinas.

En los últimos años, los compuestos fenólicos han demostrado ser agentes muy prometedores en el control de la hiperglucemia ya que los flavonoides parecen estar involucrados en el mantenimiento y función de las células beta-pancreáticas. La reducción del estrés oxidativo, concretamente a través del aumento de la capacidad antioxidante endógena, la disminución de la acumulación de especies reactivas de oxígeno y la traslocación de citocinas proinflamatorias se encuentran entre los principales factores.

Principales mecanismos de los cuerpos fenólicos que pueden reducir la hiperglucemia: inhibición de enzimas involucradas en el metabolismo de los CHO, protección de las células beta pancreáticas, liberación y regulación de la insulina gracias al buen funcionamiento de las células beta pancreáticas, propiedades antiinflamatorias lo que ralentiza el daño celular y la apoptosis que lleva al desarrollo de enfermedades crónicas.

**Instagram/Facebook**

Los arándanos son frutas densas en nutrientes que han sido objeto de muchos estudios e interés dada su riqueza en compuestos fenólicos y su notable potencial biológico. De hecho, investigaciones han demostrado que pueden ser consideradas alimentos funcionales, pudiendo ser efectivas en la prevención y/o tratamiento de enfermedades mediadas por mediadores inflamatorios, especies reactivas y radicales libres.

Son considerados uno de los 5 alimentos saludables certificados por la FAO ya que son ricos en compuestos fenólicos, antocianinas y otros nutrientes como ácidos benzoico y cinámico. Ofrecen protección contra los trastornos metabólicos gracias a sus notables propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antidiabéticas.

Estudios recientes han informado que los fenoles sufren una metabolización extensa a lo largo del TGI y, por lo tanto, las tasas de absorción son más altas de lo esperados, y algunos de ellos pueden asimilarse casi en su totalidad. Las isoflavonas parecen poseer las tasas de absorción más altas, seguidas de los ácidos hidroxicinámicos, las antocianinas, los flavonoles y las flavonas, las flavanonas y los flavan-3-oles.

Los fenoles son absorbidos y metabolizados extensamente por las enzimas de fase II y la microbiota intestinal, originando varios metabolitos que pueden ser responsables de los efectos beneficiosos observados después del consumo de arándanos.

En los últimos años, los compuestos fenólicos han demostrado ser agentes muy prometedores en el control de la hiperglucemia, ya que los flavonoides parecen estar involucrados en el mantenimiento y función de las células beta-pancreáticas.

Principales mecanismos de los cuerpos fenólicos por los cuales pueden reducir la hiperglucemia: inhibición de enzimas involucradas en el metabolismo de los CHO, protección de las células beta pancreáticas, liberación y regulación de la insulina gracias al buen funcionamiento de las células beta pancreáticas, propiedades antiinflamatorias lo que ralentiza el daño celular y la apoptosis que lleva al desarrollo de enfermedades crónicas.

**Punteo en AV**

* Frutas densas en nutrientes, ricas en compuestos fenólicos
* Uno de los 5 alimentos saludables certificados por la FAO.
* Protección contra los trastornos metabólicos gracias a sus notables propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antidiabéticas.
* Ricos en ingredientes bioactivos con propiedades beneficiosas para la prevención y control de la diabetes (compuestos fenólicos: procianidinas y ácidos fenólicos, resveratrol, flavonoles y antocianinas).
* Principales mecanismos de los cuerpos fenólicos que pueden reducir la hiperglucemia: inhibición de enzimas involucradas en el metabolismo de los CHO, protección de las células beta pancreáticas, liberación y regulación de la insulina gracias al buen funcionamiento de las células beta pancreáticas, propiedades antiinflamatorias lo que ralentiza el daño celular y la apoptosis que lleva al desarrollo de enfermedades crónicas.