



Francisca Aina Sastre,
doctora en medicina
estética, nutrición y
antiaging de la Unidad de
Cirugía Plástica y Estética
de la Policlínica Miramar



El consumo de arándanos favorece la pérdida de peso y reduce el Síndrome Metabólico

Francisca Aina Sastre, doctora en medicina estética, nutrición y antiaging

El síndrome metabólico (SM) consiste en sobrepeso abdominal, hipertensión arterial, resistencia a la insulina o diabetes tipo II y aumento de los triglicéridos con disminución del colesterol bueno HDL, es un problema importante de salud pública en los Estados Unidos y también en nuestra sociedad actual. La inflamación crónica es un componente crítico del SM, que conduce a un mayor riesgo de la diabetes tipo II y de enfermedad cardiovascular. Este reciente estudio examina la capacidad de una dieta natural enriquecida con arándanos para mejorar el estado proinflamatorio asociado con síndrome metabólico en animales de laboratorio, las ratas Zucker obesas (OZR). Se examinaron primero los niveles circulantes de marcadores inflamatorios y su expresión en el hígado y en el tejido adiposo abdominal en OZR y también después de alimentarlas con una dieta suplementada con un 8% de arándano silvestre (WB) durante 8 semanas entre la edad de 8 y 16

semanas. En la OZR, el consumo de WB dio lugar a la disminución de la concentración de los marcadores inflamatorios en sangre como son el factor de necrosis tumoral (TNF)- α

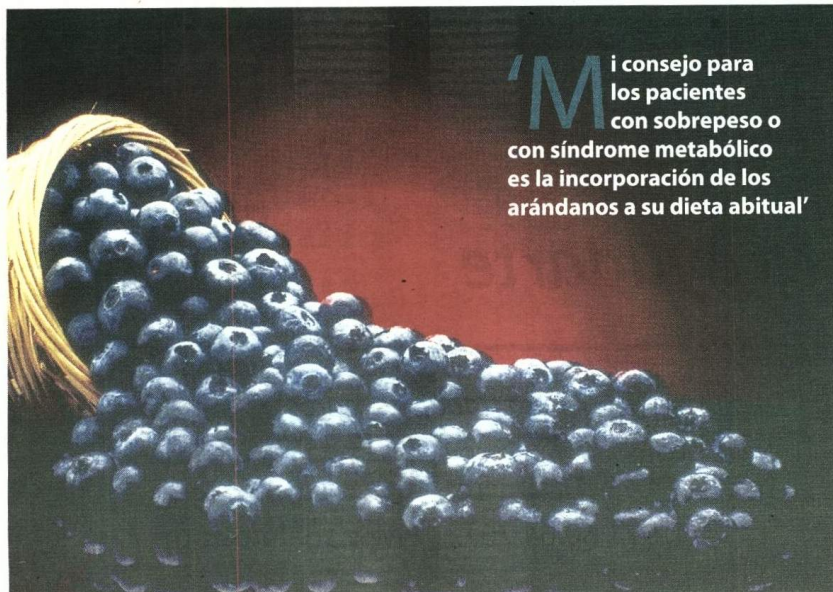
(-25,6%, $P < .05$), la interleukina (IL) -6 (-14,9%, $P < .05$) y la proteína C reactiva (PCR) (-13,1%, $P < .05$) y la concentración de adiponectina aumentó (21,8%, $P < 0,05$).

La adiponectina es una hormona sintetizada exclusivamente por el tejido adiposo que participa en el metabolismo de la glucosa y los ácidos grasos. Diversos estudios han comprobado que la adiponectina aumenta la sensibilidad a la insulina en diversos tejidos como hígado, músculo esquelético y tejido adiposo. De modo que va a favor de no padecer diabetes tipo II o sobrepeso. Los ni-

veles circulantes de adiponectina son inversamente proporcionales al índice de masa corporal (IMC) y al porcentaje de grasa corporal. A mayor concentración de adiponectina en sangre menor será el índice de masa corporal, que se corresponde con menor nivel de grasa en el cuerpo. Las concentraciones de adiponectina se encuentran reducidas en la obesidad, diabetes mellitus de tipo 2 y la enfermedad arterial coronaria. La obesidad también podría ser debida a la falta de adiponectina.

Además, con la ingesta del arándano se observó también que la expresión de los factores proinflamatorios, el factor de IL-6, el TNF- α y el nuclear (NF)-kB se habían reducido tanto en el hígado (-65%, -59% y -25%, respectivamente) como en el tejido adiposo abdominal (-64%, -52% y -65%).

Los resultados de este estudio sugieren que el consumo de arándano silvestre ejerce un total efecto antiinflamatorio en las ratas obesas (OZR), que son un modelo de síndrome metabólico y probablemente también lo ejerzan en los pacientes obesos y/o con síndrome metabólico. De modo que mi consejo para los pacientes con sobrepeso o con síndrome metabólico es la incorporación de los arándanos a su dieta habitual, ya sea en forma de fruto fresco, congelado, desecado, como en zumo o en suplemento dietético. ■



'Mi consejo para los pacientes con sobrepeso o con síndrome metabólico es la incorporación de los arándanos a su dieta habitual'