

Boletín Científico n° 13

ANTIOXI

Jugo de Aloe Vera con Arándanos – Mirtilo y Luteína **Descripción farmacológica de sus componentes.**

En el Boletín Científico anterior nos hemos referido a los Antioxidantes y su importancia en la prevención de la salud, destacándose la utilización del Jugo de Aloe Vera, Gingko Biloba, Cardo Mariano, Té Verde, Uva Negra y Arándanos (entre otras especies vegetales ricas en fitonutrientes) por su acción neutralizante de los nocivos Radicales Libres.

A tales efectos, se han asociado sinérgicamente en una combinación farmacológicamente equilibrada, las propiedades del Jugo de Aloe Vera con las de los Arándanos (Rojos en una proporción equivalente a 35% de jugo natural y Negros en una proporción equivalente a 3% de jugo natural); a las que se suman las actividades antioxidantes de la Luteína, del Selenio y del Zinc.

El Arándano rojo (*Vaccinium Macrocarpon*) es un fruto de uso tradicional en América del Norte, que se presenta en forma de bayas de color rojo intenso y de sabor agri dulce utilizado en la elaboración de jugos, mermeladas, dulces, etc.

En su composición destacan los Polifenoles, Antocianidinas y Proantocianidinas; especialmente estas últimas; por su capacidad inhibidora de la fijación de ciertas bacterias (*Escherichia Coli*) a las paredes de las vías urinarias, lo que da lugar al desarrollo de infecciones de este sistema, de muy alta incidencia en vastos sectores de la población (fundamentalmente mujeres y ancianos). Se ha comprobado en ensayos clínicos, que las Proantocianidinas reducen también la fijación de bacterias sobre la mucosa gástrica (*Helicobacter Pylori*), causante de las úlceras de estómago) y en la cavidad bucal (responsables del desarrollo de la placa dental).

Simultáneamente con la acidificación de la orina provocada por la ingesta de Arándanos, existe particular interés en su utilización por su capacidad para controlar y evitar las infecciones urinarias recidivantes, tan frecuentes en Geriátrica, y aliviar los síntomas irritativos urinarios.

El Arándano negro o mirtilo (*Vaccinium Myrtillus*), a diferencia del anterior, se presenta en forma de bayas de color azul oscuro, tradicionalmente utilizadas en tratamientos fitoterápicos de diarreas, trastornos gastrointestinales, estomatitis y faringitis. Sin embargo, sus principales indicaciones se orientan actualmente hacia el control de alteraciones oculares, vasculares y de la diabetes mellitus.

De las hojas y frutos del mirtilo se han aislado varios principios activos, siendo los más importantes las Antocianidinas, los flavonoides derivados de la quercetina, taninos y ácidos triterpénicos. Las antocianidinas del mirtilo ejercen una acción protectora sobre la pared vascular disminuyendo su permeabilidad y acelerando la regeneración del endotelio, lo que resulta de interés en el tratamiento de afecciones venosas como las várices y las hemorroides.

Poseen una gran capacidad antioxidante y notable afinidad por el epitelio pigmentado de la retina, que es la estructura ocular responsable de la visión y ajuste de la luz y oscuridad, sobre el que ejercen una acción filtrante y protectora frente a agentes físico-químicos ambientales que puedan lesionarla.

Los beneficios sobre el órgano de la visión que aportan los extractos de arándanos negros, incluyen una sensible mejora en el aporte sanguíneo y en la oxigenación del ojo, como también en la captación de Radicales Libres que pueden provocar cataratas y degeneración macular. Brindan protección contra el glaucoma, debido a sus propiedades antioxidantes y estabilizadoras del colágeno y gozan del beneplácito general en la prevención de la retinopatía diabética.

En este sentido, se recuerda que en el período que precedió a la utilización generalizada de la insulina, la decocción de hojas de mirtilo era uno de los recursos fitoterápicos más importantes en el tratamiento de la diabetes.

Los arándanos son una fuente importante de vitamina C y de ácido elágico, un antioxidante dotado de capacidad para bloquear los sistemas enzimáticos que necesitan las células cancerosas para multiplicarse.

La Luteína es un carotenoide (dihidroxicarotenoide) presente en el maíz, col rizada, espinacas y otros vegetales de hoja verde oscuros que actúa por un doble mecanismo: como filtro de la luz azul (radiación azul de alta frecuencia) y como antioxidante, neutralizando los Radicales Libres inducidos por la luz.

Cuando ingresa al organismo aportada por los vegetales citados o en forma de suplemento dietético, la Luteína se deposita específica y selectivamente en la mácula lútea; área de la retina responsable de la visión aguda y central; previniendo la aparición de patologías oculares severas como la degeneración macular y las cataratas.

El Selenio, bajo la forma de selenito sódico, es un oligoelemento que posee una importante actividad antioxidante y estimulante del sistema inmunitario, al mismo tiempo que juega un importante papel como activador de un enzima clave en los mecanismos de desintoxicación hepática; la Glutación Peroxidasa.

Se halla presente en los alimentos con elevado contenido proteico, siendo una excelente fuente de Selenio el pescado, las carnes, el pollo, los cereales y las nueces.

Es un antioxidante enérgico que bloquea la acción de agentes químicos cancerígenos y neutraliza los Radicales Libres generados, previene el cáncer de piel, favorece la formación de anticuerpos, ejerce una acción depurativa y desintoxicante hepática y facilita la eliminación de metales pesados como cadmio, mercurio, arsénico, plomo, etc.

El tabaco, el alcohol, las amalgamas dentales, los alimentos ahumados y la radioactividad disminuyen los niveles de Selenio, propiciando el desarrollo de patologías asociadas con aumento en la generación de Radicales Libres.

El Zinc, como sulfato de zinc, es un mineral traza u oligoelemento como el Selenio, que resulta de capital importancia para la actividad de más de ochenta enzimas involucradas en diferentes procesos metabólicos celulares.

Se halla presente en los cereales, carnes, productos lácteos y huevos en muy pequeñas concentraciones.

Conjuntamente con el cobre, el Zinc es el activador de otra enzima fundamental en los mecanismos de desintoxicación hepática y neutralización de Radicales Libres; la Superóxidodismutasa (SOD). También participa en los procesos asociados con las respuestas del sistema inmune y en la síntesis de testosterona, hormona masculina; estando relacionados sus niveles con el funcionalismo de vesículas seminales y próstata.

En este sentido, se ha comprobado que el Zinc juega un rol importante en la motilidad de los espermatozoides conjuntamente con los niveles de fructosa en el plasma seminal.

De allí su importancia en los tratamientos de infertilidad masculina.

Asimismo el Zinc es importante para el crecimiento de uñas y cabellos sanos y asociado con el Selenio, incrementa el potencial antioxidante del organismo frente a los Radicales Libres.

INDICACIONES: - Se sugiere su utilización en procesos infecciosos de las vías urinarias.
- Patologías asociadas con diabetes mellitus.
- Retinopatías y como prevención de las mismas.
- Prevención de cataratas y degeneración macular.
- Afecciones venosas (várices, hemorroides).
- Antioxidante y depurativo.
- Terapia antienvjecimiento.

DOSIS RECOMENDADA.: 2-3 cucharas soperas/ 3 veces por día.

Dr. Ricardo Gampel
Farmacólogo y Bioquímico