

# LOS ARÁNDANOS, PODEROSOS ANTIOXIDANTES

El Arándano (*Vaccinium myrtillus*) es una baya que crece en un pequeño arbusto oriundo de Europa y Asia, de color negro azulado o rojo según la variedad y de un característico sabor agridulce.



El fruto del arándano es rico en fibra y muy bajo en grasas e hidratos de carbono. También contiene sales minerales de potasio, hierro, calcio, magnesio, y destaca por su abundancia en pigmentos naturales, como los carotenoides y los anticianósidos, responsables de su característico color azulado y de importantes propiedades medicinales. También hay que destacar su alto contenido en vitaminas C y E.

La sinergia que se produce entre los diferentes componentes de los arándanos les confiere una serie de propiedades que en el organismo se traducen en los siguientes efectos y beneficios:

- Tienen una potente actividad antioxidante que, entre otras cosas, nos protege de

los radicales libres, responsables del envejecimiento celular y nocivos para el organismo.

- Favorecen la síntesis de colágeno, mejorando el estado de la piel, reforzando las paredes de los vasos sanguíneos (evitando la aparición temprana de moratones) y aportando beneficios a articulaciones, aparato respiratorio e intestinos.
- Mejoran la microcirculación y favorecen la regeneración de los pigmentos de la retina, aumentando la visión nocturna.
- Inhiben sustancias inflamatorias y la liberación de histamina, lo que les otorga una importante actividad antiinflamatoria y antialérgica.

- Favorecen la circulación sanguínea, con lo cual evitan la agregación plaquetaria excesiva.
- Regulan la concentración de glucosa en sangre, por lo que puede ayudar a prevenir y a controlar la diabetes.
- El jugo de arándano, especialmente de la variedad roja, tiene una potente acción antiséptica y antibiótica por lo que es muy recomendable en caso de infecciones urinarias

Los frutos maduros, ricos en fibra, son útiles para mejorar el tránsito intestinal y tienen un efecto depurativo y laxante. Cuando están verdes, en cambio, tienen un alto contenido en taninos, que les confiere propiedades astringentes y anti diarreicas.

## ¿Cómo los consumiremos?

Los frutos pueden consumirse frescos o secos. Son muy usados para hacer zumos, mermeladas, jaleas, compotas... y como rellenos de tartas o pasteles.

También se utilizan en la preparación de salsas de cocina o como guarnición de carnes.

Resulta delicioso el yogur con arándanos (si se prepara con arándanos secos, se pueden rehidratar macerándolos en agua previamente o dejándolos ablandar en el mismo yogur).

## Desayuno

Un buen desayuno, rico en vitaminas y minerales, puede ser el siguiente:

- 1 vaso de leche vegetal o 1 yogur
- 1 cucharada sopera de levadura de cerveza
- 1 cucharada sopera de copos de avena
- 1 cucharada sopera de arándanos (si son secos, rehidratarlos previamente)