



Una forma natural de luchar
contra la retención de
líquidos

Antocianidinas

Antocianidinas - Una forma natural de luchar contra la retención de líquidos.

Por la Dra. Ann F. Walker

Muchas mujeres hallarán consuelo al saber que existe un complemento alimenticio que puede ofrecer alivio para el dolor y la pesadez de las piernas que ocurre sin causa aparente. Hasta hace poco tiempo, no existía guía alguna disponible sobre productos naturales que pudieran aliviar este malestar tan común. Ahora, estudios publicados en Alemania e Italia y nuestros propios estudios en la Universidad de Reading, han demostrado la eficacia de un suplemento diario de unas sustancias llamadas antocianidinas, para mantener saludables las piernas de la mujer.

Los antocianidinas son un subgrupo de la familia de los flavonoides (compuestos vegetales con grandes propiedades anti inflamatorias) que ayudan a reducir la retención de líquidos, ya que fortalecen los vasos sanguíneos secundarios, disminuyendo de este modo la filtración de líquidos.

Los flavonoides se encuentran presentes en abundancia en las frutas y los vegetales, de manera que forman parte de la dieta habitual. También son los principales compuestos activos de muchos remedios herbales, siendo responsables de casi el 50% de sus efectos beneficiosos. Aunque las antocianidinas son los pigmentos que se encuentran en las frutas de color rojo oscuro, generalmente el consumo es demasiado bajo o se produce solamente durante ciertas estaciones, por lo que no resulta efectivo. Por este motivo tiene tanta importancia un suplemento diario de Antocianidinas.

Dra. Ann F. Walker, PhD, MCPP, NIMH, FIST, CBiol
Conferencista sobre Nutrición Humana y Especialista en Medicina Natural

Contenidos

- 3 Introducción
- 4-5 ¿Cree usted que retiene líquidos?
- 6 Signos y síntomas de retención de líquidos
- 7 ¿Qué produce retención de líquidos cuando no se debe a una enfermedad?
- 8-9 Luchando contra la retención de líquidos
- 10 La importancia de la dieta
- 11 ¡Las Antocianidinas sí funcionan!
- 12-13 . Preguntas y respuestas
- 14 Más beneficios de las antocianidinas
- 15 Referencias



Introducción

Los síntomas de retención de líquidos afectan a un 70% de las mujeres⁽¹⁾. Eso representa algo más de 17 millones de mujeres, solamente en Gran Bretaña. Aunque un número mucho menor de hombres se presentan en las consultas médicas con estos síntomas, no sabemos si esto refleja una diferencia real entre sexos o si solamente es porque los hombres logran esconder mejor ese problema bajo su ropa⁽²⁾.

La retención de líquidos no afecta solamente a los ancianos; esta dolencia afecta a una infinidad de mujeres desde la adolescencia hasta la etapa de la post-menopausia. Algunas mujeres presentan los síntomas todo el tiempo, mientras que otras notan que estos se agudizan precisamente antes de la menstruación o, por ejemplo, cuando han estado de pie durante largo tiempo o después de vuelos de larga duración.

Debido a la diversidad de los síntomas, que van desde la inflamación de las piernas hasta el dolor en los pechos, ojos hinchados e inflamación del abdomen, este padecimiento a menudo deja

perplejos a los profesionales de la salud que no saben como tratarlo⁽³⁾. En realidad, hasta hace poco tiempo, ellos mismos no conocían las causas de algunas de las formas de retención de líquidos.

La mayoría de las mujeres no sienten que deban molestar a su médico, informándole sobre los síntomas de retención de líquidos, a causa de la naturaleza relativamente leve de este problema, comparándolo con otras enfermedades más serias. Las personas que consultan este problema, descubren que sus opciones de tratamiento se encuentran bastante limitadas. A veces se prescriben diuréticos, cuando la retención de líquidos está relacionada con causas médicas, aunque desafortunadamente estos medicamentos tienen efectos secundarios y la mayoría de los que padecen retención de líquidos no causada por problemas médicos, no pueden tomarlos durante periodos de tiempo prolongados⁽⁴⁾. Esto significa que la mayoría de las mujeres que retienen líquidos por causas no relacionadas con una enfermedad, están obligadas a padecer este molesto problema.

¿Cree usted que retiene líquidos?

Inicialmente deberá determinar el tipo de retención de líquidos que padece. Esto pudiera parecer extraño, pero existen 3 formas principales de retención de líquidos y determinar cual de estas es la que padece, resulta relativamente fácil. Simplemente lea los ejemplos siguientes y decida cual de ellos describe mejor su caso. Podría ser que se identificara con más de un tipo así que, si no está segura, sería una buena idea realizar una visita a su médico para eliminar la posibilidad de que exista una causa médica más seria que le esté ocasionando este problema. El resto de este folleto está diseñado para ayudarle a comprender mejor por qué ocurre la retención de líquidos y explicarle como solucionarlo de forma segura y natural.

Diferentes tipos de retención de líquidos

(1) Retención Cíclica *

Si usted nota que sus síntomas (tales como dolor en los pechos, dedos inflamados, aumento de peso e inflamación abdominal) aumentan o aparecen alrededor de la época de su periodo menstrual, usted no está sola: aproximadamente 10 millones de mujeres en Gran Bretaña se quejan de éste tipo de retención de líquidos y hay muchas cosas que usted puede hacer para aliviar los síntomas.

Algunos doctores se refieren a este tipo de retención de líquidos como "cíclica", mientras que las revistas femeninas y muchos libros reconocen que estos síntomas forman parte del Síndrome Pre-Menstrual (SPM).

Los médicos raramente recetan diuréticos para este tipo de retención de líquidos, ya que generalmente este tratamiento no es el indicado y puede producir efectos secundarios a largo plazo⁽⁴⁾. Como hay tantas mujeres que padecen de retención cíclica y tan pocos tratamientos médicos apropiados, una gran mayoría de estas pacientes se ven obligadas a luchar por sí solas contra este padecimiento. Este folleto le explicará cómo una sustancia natural le ofrece a estas mujeres la oportunidad de hacer frente de manera segura a la retención de líquidos.



(2) Retención General *

A pesar de que los síntomas reales de "retención general" varían muy poco con la retención "cíclica" (por ejemplo, dolor en los pechos, dedos inflamados, aumento de peso e hinchazón abdominal) lo que diferencia esta forma de retención de líquidos es que también la padecen las mujeres en la edad de la menopausia. La retención general también puede afectar a aquellas mujeres que todavía tienen la menstruación, pero que padecen estos síntomas todo el tiempo, en cualquier época del mes.

Los médicos se refieren a este tipo de retención de líquido como "ideopática", que significa que los síntomas no tienen causa aparente. Los doctores raramente recetan diuréticos, ya que no es el tratamiento adecuado y produce efectos secundarios a largo plazo⁽⁴⁾. Si quiere conocer una sustancia vegetal segura y natural que ya ha ayudado a muchas mujeres que padecen retención general, ¡continúe leyendo!

(3) Retención de líquidos por causas médicas.

Si sus síntomas de retención de líquidos están relacionados con problemas del corazón, hígado o riñones, su médico ya debe haberle explicado cuales son los tratamientos disponibles. Para conocer más sobre sencillos cambios en su estilo de vida que pudieran beneficiarle, dirijase a las páginas 8 y 9.

* Aunque la mayoría de los casos de retención de líquidos no están relacionados con padecimientos médicos, una visita al médico siempre es recomendable cuando los síntomas son detectados o cuando éstos aumentan, para descartar la existencia de problemas de índole más seria.



Signos y síntomas de retención de líquidos

Los párrafos que vienen a continuación, describen los signos más comunes asociados con la retención de líquidos⁽³⁾. Usted puede identificarse con sólo uno de éstos, o darse cuenta de que, en cierto grado, se identifica con todas estas situaciones.

Recuerde que sus amigos y familiares a lo mejor ni siquiera saben que usted lo está padeciendo, ya que los síntomas pueden ser tan leves que no sean visibles para otras personas, pero eso no significa que su padecimiento deba ser considerado poco importante, ya que su calidad de vida podría verse seriamente afectada durante estos episodios.

Sensibilidad e hinchazón de los pechos *

Pudiera notar que el tamaño de su pecho cambia ocasionalmente, algunas mujeres notan la diferencia durante la etapa pre-menstrual de sus ciclos. La sensación durante esas épocas de que lleva un peso extra es incómoda y para algunas personas significa el aumento de una o dos tallas de sujetador.

Tobillos hinchados *

Tal vez sus tobillos se parecen a los del pasajero que ha realizado un largo viaje en avión, aunque no haya realizado ningún viaje. Es cierto que volar y permanecer de pie durante periodos de tiempo prolongados, pueden empeorar la situación. Puede que usted se de cuenta de que la forma de sus tobillos está menos "definida" o que los huesos del tobillo parecen estar hundidos y menos visibles.

* Aunque la mayoría de los casos de retención de líquidos no están relacionados con padecimientos médicos, una visita al médico siempre es recomendable cuando los síntomas son detectados o cuando éstos aumentan, para descartar la existencia de problemas de índole más seria.

Piel esponjosa alrededor de las rodillas*

La retención de líquidos que se produce alrededor de las rodillas, pudiera limitar el tipo de ropa que usted elige y afectar su autoestima, especialmente durante los meses más cálidos. También podría sentir las piernas "pesadas," "molestas" o simplemente recargadas, especialmente cuando camina o hace ejercicio.

Dificultad al ponerse o quitarse los anillos*

Si tiene dificultad poniéndose y quitándose los anillos, ¡eso no significa necesariamente que haya ganado peso! Generalmente la retención de líquidos inflama ligeramente los dedos, algo que no resulta fácil de ocultar, y que puede ser el síntoma de que está reteniendo demasiado líquido.

Ojos hinchados*

Podría pensar que parece como si hubiera pasado la noche de fiesta, ¡aunque no haya sido así! La delicada área alrededor de los ojos tiene tendencia a acumular líquido; ese efecto indeseable, se podría describir como que le hace lucir "marchita" y cansada.

Hinchazón abdominal*

Podría notar cambios en el tamaño de su abdomen, pudiendo causarle gran incomodidad y vergüenza. Muchas mujeres notan cambios en el tamaño de su abdomen durante la etapa pre-menstrual de su ciclo.



¿Qué produce retención de líquidos cuando no se debe a una enfermedad?

La mayoría de los síntomas de inflamación o hinchazón, son el resultado de un escape de líquido de los delicados vasos sanguíneos, permaneciendo este líquido en los tejidos durante demasiado tiempo⁽⁵⁾. Nuestro cuerpo contiene millones de pequeños vasos sanguíneos, llamados capilares, que corren a través de todos los tejidos del organismo. Si colocáramos la red de capilares en línea recta, ¡ésta tendría un largo de miles de kilómetros!

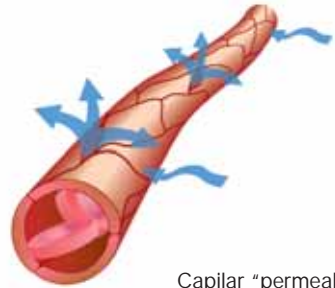
Los capilares son versiones en menor escala de las venas y las arterias (las partes del sistema circulatorio de mayor tamaño y resistencia). Los capilares son cientos de veces más delgados y más frágiles que un cabello humano, mientras que las venas y las arterias son cientos de veces más gruesos y son fácilmente visibles cuando se encuentran cerca de la superficie de la piel. Utilizando la analogía de una red de carreteras, una arteria sería como una autopista ¡mientras que un capilar sería apenas un sendero!

Los capilares nutren todos los tejidos del cuerpo, aportando oxígeno y nutrientes y eliminando líquido y material de desecho. Cuando los capilares comienzan a "gotear" o se vuelven demasiado permeables, permiten que escape demasiado líquido hacia los tejidos circundantes y éste permanece atrapado allí, lo que provoca la retención de líquidos⁽⁶⁾.



Capilar sano

Los capilares están diseñados para permitir que los líquidos se muevan en ambas direcciones a través de las paredes del vaso sanguíneo. De esta manera, los tejidos circundantes reciben nutrición y se eliminan los productos de desecho.



Capilar "permeable"

A veces los capilares se vuelven demasiado "permeables" de modo que escapa una cantidad de líquido mayor de la que puede ser reabsorbida. Esto provoca una acumulación de líquidos en los tejidos circundantes.

Luchando contra la retención de líquidos

En la salud del sistema capilar intervienen muchos factores que podemos controlar, tales como: el tipo de alimentos que consumimos, los hábitos que adoptamos y el ejercicio que realizamos. A continuación aparecen algunos consejos sobre hábitos de vida que mejoran la salud de la red de pequeños vasos sanguíneos y reducen el riesgo de que se produzca la retención de líquidos.

Restringir la sal

La mayoría de nosotros consumimos más sal [sodio] del necesario. En Gran Bretaña, el adulto promedio consume aproximadamente 9 gramos diarios (casi 2 cucharaditas rasas al día). Esto es mucho más de los 6 gramos que recomiendan los médicos. El consumo excesivo de sal puede causar retención de líquidos, ya que la sal tiende a acumular líquido en las células. Con el paso del tiempo, si el consumo continúa siendo excesivo, existe también la posibilidad de que se produzcan problemas más serios de salud, tales como hipertensión, embolia y enfermedades renales y coronarias.

La sal que agregamos a los alimentos cuando cocinamos o en la mesa, representa solamente un 20% del consumo total de sal. Otro 20% proviene de la sal que se encuentra presente de modo natural en los alimentos sin procesar, mientras que la mayor parte (al menos un 60%) proviene de alimentos preparados, a los que se les agrega sal para mejorar su sabor. De modo que una reducción en la cantidad de sal que utilizamos en la mesa no sería la solución. Para disminuir realmente el consumo de sal, se necesita reducir la cantidad de alimentos preparados y comidas precocinadas que consumimos.

Reducir la cafeína

Aunque el té, el café y las bebidas que contienen cola no tienen que ser completamente eliminadas, el consumo excesivo (más de 5 tazas al día) puede alterar el balance de líquidos en el cuerpo, haciendo trabajar excesivamente a los riñones. Se dice que estas bebidas tienen un efecto "diurético" en el organismo ya que promueven la pérdida de fluidos vitales y minerales esenciales cuando se consumen en exceso. Los efectos a largo plazo del consumo de estas bebidas populares no son buenos para los que padecen retención de líquidos ya que, en realidad, pueden ocasionar formas aun más severas de esta afección.



Agua

Y ya que hablamos sobre los líquidos, no nos engañemos pensando que al tomar más agua acumularemos más líquido, no funciona así. Un cuerpo deshidratado tratará de acumular el líquido de manera preventiva, de modo que debemos tratar de beber un vaso de agua mediano por cada hora del día en que permanecemos despiertos (entre 1,5 y 2 litros diarios).

Ejercicio

Permanecer de pie, acostado o sentado durante largos períodos de tiempo favorece la retención de líquidos. Esto es porque la red de pequeños vasos sanguíneos depende de la contracción de los músculos para movilizar el líquido alrededor del cuerpo. Cuando facilitamos este movimiento de líquidos, se produce una mejor eliminación de los materiales de desecho y también un mayor aporte de nutrientes y oxígeno a las células del organismo, de modo que debemos adquirir el hábito de llevar una vida menos sedentaria.

No necesita invertir dinero en un costoso equipo, ni apuntarse a un gimnasio para que el ejercicio forme parte de su vida. Existen muchas formas de actividad que fácilmente pueden convertirse en parte de su rutina. Por ejemplo, caminar es un ejercicio sencillo y fácil de incorporar a su estilo de vida y que estimula los vasos sanguíneos, el corazón, los pulmones, los músculos y, por supuesto, también la mente. Al principio comience caminando entre 10 y 15 minutos diarios y aumente hasta llegar al menos a 30 minutos. Balancee los brazos y camine rápidamente hasta que llegue a sudar ligeramente, debe alcanzar el punto en que se le agite ligeramente la respiración. Recuerde utilizar zapatos fuertes y cómodos.

Dejar de fumar

De todos es conocido que el hábito de fumar es la causa de numerosos problemas de salud y el daño que causa a los delicados vasos capilares es sólo uno de ellos. La retención de líquidos es por tanto otra buena razón para dejar de fumar!



La importancia de la dieta

La dieta tiene una inmensa influencia sobre la salud de los vasos capilares y la retención de líquidos. Una dieta que consiste principalmente en "comida basura", alimentos procesados, bajos en vitaminas pero altos en sal, resulta definitivamente perjudicial.

La buena salud de los vasos capilares requiere muchos de los nutrientes esenciales que forman parte de una buena dieta que incluya proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. La Vitamina C en particular, se sabe que tiene una gran importancia para tener vasos capilares saludables, de modo que una dieta alta en frutas y vegetales frescos es esencial.

Investigaciones recientes han demostrado que existe otro grupo de nutrientes en particular que juega un papel vital en la salud de los vasos capilares. Pero incluso dietas altas en frutas y vegetales, pudieran no ofrecer los niveles óptimos de estos nutrientes.

¡Las antocianidinas, los nutrientes que nos faltaban!

Uno de los avances más increíbles en la ciencia de la nutrición, fue el descubrimiento de unos nutrientes presentes en nuestra dieta, cuya importancia para la salud había sido anteriormente descuidada o pasada por alto. La importancia de los flavonoides, un grupo de nutrientes presentes en las frutas y los vegetales, ha sido reconocida durante mucho tiempo. Pero más recientemente, unos compuestos de la familia de los flavonoides llamados antocianidinas, han sido identificados como particularmente activos para el sustento y la reparación de las estructuras corporales ricas en colágeno. El colágeno se produce en el cuerpo y tiene funciones muy diferentes, siendo una de ellas su participación en la estructura de los vasos capilares.

En realidad, existen muchos problemas de salud que pueden producirse como consecuencia de un colágeno afectado o debilitado, incluyendo desgaste de las articulaciones, fragilidad capilar y paredes capilares dañadas o "permeables". De modo que encontrar un nutriente que ayude a construir y restaurar el colágeno, aumenta las posibilidades de tratar de forma segura y natural un gran número de enfermedades, incluyendo la retención de líquidos causada por vasos sanguíneos permeables. Los investigadores han determinado que una dieta baja en antocianidinas y otros compuestos relacionados llamados OPCs (proantocianidinas oligoméricas), pudiera ser la causa de capilares dañados y permeables⁽⁸⁻¹¹⁾.

Por este motivo, para revertir estos problemas debemos agregar antocianidinas a nuestra dieta utilizando complementos seguros y adecuados. En las plantas, las antocianidinas son responsables de los pigmentos que le dan a las frutas y las bayas su brillante y fabuloso color. Es decir, las frutas de cáscara oscura tales como las uvas negras, cerezas y moras, pueden ofrecer niveles útiles de antocianidinas. El problema es que no consumimos estos alimentos en cantidades suficientes para que su efecto sea notable.

Si usted piensa que padece de problemas relacionados con vasos capilares permeables, entonces un complemento concentrado sería ideal para ofrecer un consumo adecuado y fiable de antocianidinas.

¡Las antocianidinas sí funcionan!

Las antocianidinas y los OPCs tienen una reputación bien establecida como complementos dietéticos en Europa. Los profesionales de la salud en países tales como Alemania, Francia e Italia los recetan regularmente a los pacientes que padecen retención de líquidos no causada por razones médicas⁽³⁾. Ahora las mujeres que padecen de este problema, pueden comenzar a disfrutar de los beneficios de este nuevo método para el tratamiento de la retención de líquidos.



Información sobre un estudio muy sorprendente

Un estudio científico realizado recientemente en Gran Bretaña sobre las antocianidinas y su efecto sobre la retención de líquidos, ha creado gran entusiasmo entre los investigadores.

Los investigadores de la Universidad de Reading se dedicaron a investigar, en un grupo de mujeres que padecían retención de líquidos, los efectos que producía la administración de una combinación de antocianidinas naturales. Las voluntarias recibieron diariamente tabletas que contenían 320 mg de antocianidinas naturales durante 16 semanas (4 meses). A las participantes se les pidió que visitaran la clínica de la universidad para evaluar periódicamente su retención de líquidos, incluyendo la medición de la

circunferencia de las piernas, mientras que ellas mantenían un registro diario de sus síntomas.

Las mujeres evaluadas en este estudio mostraban una amplia variedad de síntomas y diversos grados de malestar e incomodidad. No obstante, una característica común de todas las pacientes era el hecho de que sus familiares y amigos raramente se daban cuenta de que la paciente tenía un problema: sólo las pacientes sabían lo que era físicamente "normal" y cuándo el área en cuestión (por ejemplo, piernas, pecho, abdomen) no estaba bien. Algunas voluntarias dijeron que estos síntomas les hacían sentirse menos seguras de sí mismas, deprimidas y, en algunos casos, les impedía usar ropa ajustada.

Resultados impresionantes

Lo que estos investigadores descubrieron fue sorprendente. Un porcentaje grande y significativo de estas mujeres experimentó un alivio gradual de la retención de líquidos durante el transcurso de las 16 semanas en que consumieron antocianidinas, mientras que las que utilizaron un placebo experimentaron muy pocos cambios en sus síntomas. La mayoría de las mujeres obtuvo efectos positivos gracias al uso de antocianidinas. Estos cambios fueron aún más notables después de las primeras 8 semanas de tomar el complemento y continuaron mejorando posteriormente.

Se produjo una dramática reducción de los síntomas generales de retención de líquidos (por ejemplo, ganancia de peso, dolor en los pechos e inflamación abdominal), así como de los síntomas más específicos asociados con la retención de líquidos en las piernas (por ejemplo, inflamación, pesadez, falta de agilidad y dolor) entre un número significativo de las mujeres que tomaron las antocianidinas en comparación con las que utilizaron el placebo.

Este innovador estudio con pacientes femeninas ha conducido a investigaciones posteriores a mayor escala por parte de los investigadores que examinan grupos similares de pacientes.

Preguntas y respuestas

1. P: Peso 3,5 kg más de lo que debería, ¿podría ser por retención de líquidos?

R: Lo siento pero no, lo más probable es que sea grasa. La retención de líquidos puede agregarle un peso máximo de 1 kg, a pesar de que el malestar hace que parezca mucho mayor. Esto a menudo sucede porque el líquido está siendo retenido en tejidos que no están diseñados para cargar mucho "peso," como sucede en los tobillos.

2. P: He estado comprando diuréticos herbales para mi problema de retención de líquidos. ¿Está mal hacer eso?

R: No se preocupe, es poco probable que estos productos le hayan causado daño alguno. Pero tampoco ayudan a aliviar las causas que provocan la retención de líquidos, ya que simplemente obligan a su cuerpo a secretar fluidos adicionales. Recuerde que la retención de líquidos es provocada por una cantidad de fluido relativamente pequeña, que permanece atrapada en el lugar equivocado. Sin embargo, los diuréticos herbales no son específicos y provocan la pérdida de fluido en todo el cuerpo.

3. P: ¿Por qué yo? Sufro de retención de líquidos pero tengo una buena dieta y me mantengo activa.

R: Parece que algunas personas tienen más tendencia a padecerla que otras. También pudiera ser que, a pesar de que usted mantenga una buena dieta, ésta no contenga suficientes antocianidinas como para evitar los síntomas. Nuestros antepasados tenían razón: comían muchas más bayas y semillas, siendo ambas fuentes ricas en antocianidinas.

4. P: Mi vientre a menudo está hinchado hasta tal punto que no puedo abrocharme el pantalón. ¿Es debido a la retención de líquidos?

R: Tal vez sí y tal vez no. Si sucede regularmente aproximadamente en la época de su periodo menstrual, entonces pudiera ser retención cíclica. No obstante, si aparece con frecuencia y los síntomas se presentan de repente, entonces es probable que se deba a gases que se producen en el intestino grueso. La retención cíclica y general ocurre generalmente al menos en 2 lugares del cuerpo en un determinado momento. Esto pudiera ayudarle a decidir si la inflamación de su vientre se debe a retención de líquidos o si solamente son gases.

5. P: No importa cuanta dieta haga, no consigo rebajar mis muslos. ¿Podría ser por retención de líquidos?

R: No. Seguramente usted lo habría notado debido a que las partes más delgadas y óseas de sus piernas que son las rodillas y tobillos estarían también inflamadas particularmente después de estar largos periodos de pie.

6. P: ¿Beber agua agrava la retención de líquidos?

R: Por supuesto que no. Solamente en algunas enfermedades graves un consumo excesivo de agua puede aumentar la retención de líquidos.

7. P: Mis piernas están pesadas y cansadas siempre. ¿Puede ayudarme un suplemento de antocianidinas?

R: Las piernas cansadas y pesadas puede ser señal de retención general (página 6). Sería muy recomendable tomar antocianidinas durante 8 semanas.

8. P: ¿Puedo tomar antocianidinas con mis medicamentos recetados por el médico?

R: No existen interacciones entre los medicamentos y las antocianidinas.

9. P ¿Puedo tomar antocianidinas con la píldora anti-conceptiva o con HRT (terapia de reemplazo hormonal)?

R: Sí, se pueden tomar juntas. Estos productos naturales no interfieren con las hormonas usadas en la píldora anti-conceptiva ni con HRT.

10. P ¿Tienen las antocianidinas efectos secundarios?

R: No. las antocianidinas provienen de fuentes naturales que tienen un efecto beneficioso sobre la salud. Las antocianidinas y los OPCs son muy populares en Europa como "farma cosméticos". Se utilizan para mejorar el cutis, debido a que fortalecen y reparan el colágeno (el material que le da a la piel firmeza y flexibilidad).

11. P ¿Se pueden tomar antocianidinas con vitaminas y minerales?

R: Sí. Es completamente seguro consumir antocianidinas conjuntamente con cápsulas y tabletas de multi-nutrientes. A diferencia de muchos diuréticos que pueden provocar pérdida de las reservas corporales de potasio, magnesio y calcio, las antocianidinas no afectan al balance mineral del cuerpo.

12. P ¿Cuánto tiempo tardan las antocianidinas en dar resultados?

R: No debe esperar que las antocianidinas actúen tan rápidamente como los compuestos diuréticos, o sea, en el plazo de pocas horas. Como la mayoría de los nutrientes, se necesita algún tiempo para que la concentración de antocianidinas aumente en el cuerpo hasta alcanzar niveles significativos. Se recomiendan 320 mg de antocianidinas, en un régimen mínimo de 8 semanas.

13. P ¿Hay algo más que yo pueda hacer para aliviar la retención de líquidos?

R: Ejercicio varias veces a la semana para ayudar a su cuerpo a eliminar el líquido adicional y mejorar su ánimo. También sería una buena idea reducir el consumo de cafeína, alcohol y sal, que pueden empeorar la retención de líquidos. No necesita dejar de tomarlos por completo, solamente reducir el consumo si cree que los está consumiendo en exceso.

14. P ¿Existen algunos alimentos que debería intentar incluir en mi dieta?

R: Como vimos anteriormente en este folleto, las mejores fuentes de antocianidinas son las frutas y los vegetales, de modo que un consumo adecuado de los mismos, aproximadamente 5 porciones diarias, debe ser suficiente. Además, las frutas y los vegetales son una excelente fuente del mineral potasio, que puede ayudar a balancear las cantidades excesivas de sodio que consume la mayoría de la gente. Cuando se mantiene un equilibrio normal entre el potasio y el sodio, se reducen las posibilidades de producirse retención de líquidos.

Más beneficios de las Antocianidinas

1. **Como producto antiarrugas:** las fibras de colágeno y elastina son las responsables de una piel tersa, fuerte y flexible. Con la edad, las células que ayudan a producir estas fibras, poco a poco van disminuyendo, con lo que la piel se vuelve más fina, menos firme y más arrugada.

Las antocianidinas protegen al colágeno y la elastina de las enzimas que las degradan e incrementan los niveles intracelulares de Vitamina C, necesaria para transformar la prolina en hidroxiprolina, un aminoácido imprescindible para la síntesis del colágeno. Todas estas acciones contribuyen a reforzar la malla de fibras de colágeno y elastina que forman parte del tejido conectivo, ayudando a mantener una piel más resistente, firme y elástica.

2. **Como antioxidante:** su efecto es 15-20 veces mayor que la vitamina E en la neutralización de radicales libres.

3. **Para las Alergias:** las antocianidinas inhiben la liberación de la histamina, por lo tanto resultan muy útiles en las alergias, fiebre del heno, asma alérgica, reacciones cutáneas producidas por factores ambientales, alimentos, ácaros, etc.

4. **Dolores cíclicos en los pechos:** reducción de los síntomas premenstruales de dolor y sensibilidad en los pechos. Muchas mujeres notan cambios positivos después de un mes de uso.

5. **Sinergismo con la vitamina E:** las antocianidinas protegen la vitamina C dentro del organismo, facilitando su asimilación.



Referencias

1. Abraham GE (1980) Premenstrual tension. *Prob Obstet Gynecol* 3 (12); 1-39.
2. Anon (1998) Swollen ankles - Patient factsheet. General Practitioner. Haymarket Medical Ltd, London, UK.
3. Christie S, Walker AF, Lewith GT (2001) Flavonoids - a new direction for the treatment of fluid retention? *Phytotherapy Research* 15; 467-475.
4. MIMS (2002) Monthly Index of Medical Specialities. Haymarket Medical Limited, London, UK
5. Tortura GJ, Anagnostakos NP (1990) Principles of Anatomy and Physiology. Harper and Row New York, USA.
6. Lagrue G, Behar A, Maurel A, (1989) Oedematous syndromes caused by capillary hyperpermeability Diffuse angioedema. *J Mal Vasc* 14; 231-235.
7. Bonacina F, Falliani G, Pacchiano F (1973) Activity of anthocyanosides in acute inflammatory processes. *Farm-aco-Edprat* 28; 428-434.
8. Department of Health (1994) Nutritional Aspects of Cardiovascular Disease. HMSO, London, UK.
9. Lietti A, Cristoni A, Picci M (1976) Studies on *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides. *Arzneimittelforsch* 26; 829-832.
10. Lietti A, Fomi H (1976) Studies on *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides II. Aspects of anthocyanidins pharmacokinetics in the rat. *Arzneimittelforsch* 26; 832-835.
11. Jonadet M, Meunier M T, Bastide P (1983) Anthocyanosides from *Vitis vinifera*, *Vaccinium myrtillus* and *Pinus maritimus*. I. In vitro elastase inhibiting activities. II. In vivo angioprotective activities. *Pharm Belg* 38: 41 -46.
12. Christie S, Hicks S, Walker AF (pre-publication) Anthocyanidins reduce symptoms of benign diffuse fluid retention; a double-blind, placebo-controlled, parallel investigation.