

# Efecto de los arándanos azules sobre la prevención de la hipertensión arterial en la población general



Universidad de Navarra

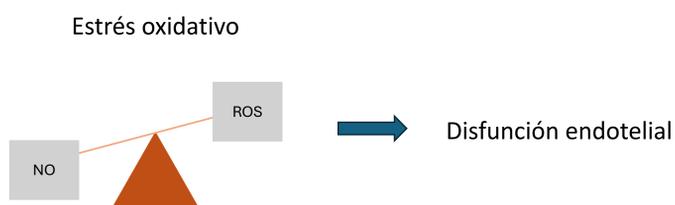
**Autora: Marta García Baiges (mgarciabaig.1@alumni.unav.es)**

## 1 INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es una de las causas principales de muerte prematura en el mundo<sup>1</sup>.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup> para la prevención de la HTA incluyen una dieta rica en frutas y verduras.

Los arándanos azules contienen polifenoles<sup>2</sup> que confieren fuertes propiedades antioxidantes que brindan beneficios para la salud<sup>3</sup>.



## 2 OBJETIVOS

- Revisar y resumir la evidencia clínica disponible que examina los efectos del consumo de arándanos azules en la prevención de la hipertensión.
- Explorar el efecto de la ingesta de arándanos azules sobre el estrés oxidativo, la inflamación y la disfunción endotelial.

## 4 RESULTADOS

### Del Bo<sup>4</sup>

300 g de arándano azul  
24 varones sanos con disfunción endotelial  
Mejora de la función endotelial, sin beneficios en la presión arterial (PA).

### Woolf<sup>5</sup>

22 g de polvo liofilizado  
48 mujeres posmenopáusicas con PA por encima de lo normal  
Mejora de la función endotelial, sin beneficios en la presión arterial.

### Del Bo<sup>6</sup>

300 g de arándano azul  
16 fumadores sanos, 20-30 años  
Mejora de la función endotelial y de la PA después de fumar.

### McAnult<sup>3</sup>

250 g de arándano azul  
25 hombres y mujeres, 18-50 años  
Mejora de la PA en el subgrupo de hipertensivos

### Johnson<sup>7</sup>

22 g de polvo liofilizado  
48 mujeres posmenopáusicas prehipertensivas e hipertensión en etapa 1  
No hubo mejoras a las ocho semanas.

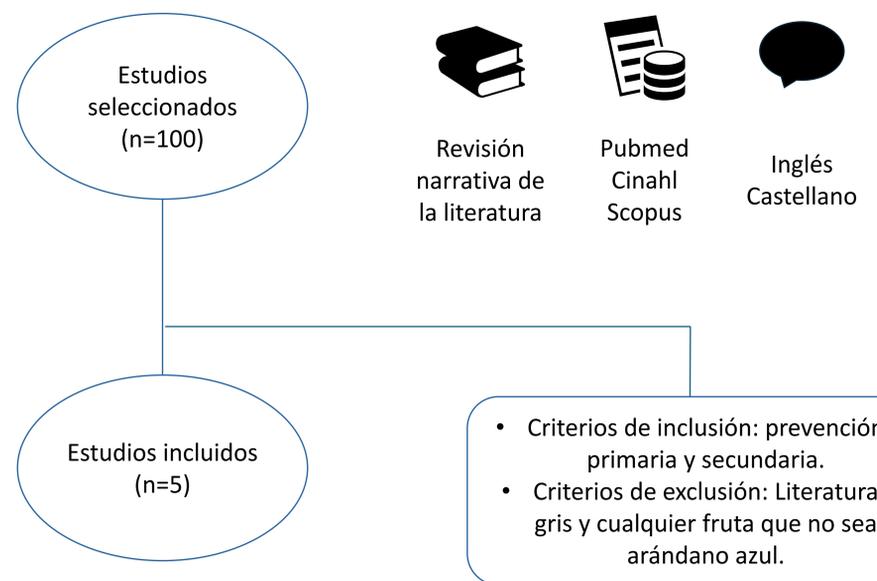
## 5 CONCLUSIÓN

- Muchos estudios reflejan efectos positivos de la suplementación dietética con arándanos en los índices de bienestar cardiometabólico. Sin embargo, otros muestran una ineficacia de la ingesta debido a la ausencia de cambios significativos en los valores de la PA.
- Se justifica **realizar más investigaciones** para reforzar la evidencia y fundamentar los beneficios de los arándanos azules para la prevención de la HTA.

## 3 METODOLOGÍA

Pregunta de investigación tipo **PIO**: ¿es la ingesta de arándanos azules beneficiosa para la prevención de la hipertensión arterial en la población general?

PIO	Población	Intervención	Resultadps
Términos	Humans	Blueberry	Prevention Cardiovascular diseases
Mesh	"Humans"	"Blueberry plants"	"Cardiovascular diseases"



## 6 BIBLIOGRAFÍA

