

Arándano Azul

Nombre científico: *Vaccinium corymbosum*

Parte utilizada: fruto maduro

Presentación: extracto fluido hidroalcohólico

Activo principal	Acción terapéutica
Antocianinas	Antioxidante celular, protector vascular, mejora de la circulación ocular
Polifenoles (ácido gálico, ácido elágico)	Acción antiinflamatoria, antioxidante, protector cardiovascular
Flavonoides	Refuerzo de la microcirculación, prevención de fatiga visual, efecto vasoprotector
Ácido elágico	Protección celular, apoyo al sistema inmunológico, modulación del daño oxidativo
Vitaminas C y E naturales	Refuerzo inmunológico, mejora del estado de piel y mucosas, acción antiedad
Compuestos fenólicos (ácido clorogénico)	Apoyo en el metabolismo de lípidos y glucosa, complemento en control de peso
Antocianidinas	Neuroprotector, apoyo a la memoria y función cognitiva en adultos mayores

Uso sugerido:

Suplementos alimenticios, fórmulas antioxidantes, productos anti edad, cuidado ocular, nutrición funcional



PROPIEDADES DESTACADAS

Potente antioxidante

- Rico en polifenoles, flavonoides y antocianinas, neutralizan radicales libres.
- Protección contra el envejecimiento celular y estrés oxidativo.



Salud ocular

- Las antocianinas mejoran la microcirculación ocular y protegen la retina.
- Complemento útil en fatiga visual y prevención de degeneración macular.

Salud cardiovascular

- Efecto vasoprotector y mejora de la elasticidad vascular.
- Apoyo en el control de lípidos y prevención de placas ateroscleróticas.

Función cognitiva

- Estudios recientes sugieren mejora en memoria y función neuronal, especialmente en adultos mayores.

Antiinflamatorio natural

- Disminución de marcadores inflamatorios en procesos crónicos.

Indicaciones terapéuticas sugeridas

- Prevención del envejecimiento prematuro
- Salud cardiovascular
- Salud ocular y fatiga visual
- Apoyo a la función cognitiva
- Estados de estrés oxidativo elevado
- Suplementación en pacientes con factores de riesgo metabólico

Dosificación sugerida (adultos)

Uso interno: 1 a 2 ml diluidos en agua, 2 veces al día, o según indicación del profesional de la salud.

Advertencias generales

- No se recomienda en combinación con anticoagulantes sin control médico.
- Consultar a su médico antes de usar en embarazo, lactancia o si se toman medicamentos crónicos.
- No sustituye una alimentación variada ni tratamiento médico.

Referencias:

- Vendrame S, Daugherty A, Kristo AS, et al. Blueberry consumption affects serum lipids and markers of oxidative stress in healthy adults. J Nutr Biochem. 2013;24(12):2002-2009.
- Miller MG, Hamilton DA, Joseph JA, et al. Blueberry supplementation improves memory in older adults. J Agric Food Chem. 2010;58(7):3996-4000.
- Rodríguez-Mateos A, Weber T, Skene SS, et al. Blueberry (poly)phenols and cardiovascular risk markers: A randomized controlled trial in healthy men and women. Am J Clin Nutr. 2019;109(6):1391-1405.

