



Antocianidinas de frutos, factores de transferencia inmunitarios y otros componentes del calostro.

© 2008 Por Dra. Nuria Lorite Ayán, Ph. D. Naturopatía, Lda y DEA. en Farmacia, Nutrición y Bromatología; Lic. Medicina Tradicional China. Directora de Biloba (actualización 2010)

La asociación de **Factores de Transferencia Inmunitarios** y una selección de frutos (Açaí, uva negra, arándano, granada, saúco) con una elevada proporción de **antocianidinas**, entre otros ingredientes beneficiosos, presentan numerosas ventajas y beneficios. La sinergia entre estas sustancias es evidente. El calostro es la “primera leche” que el organismo de una mujer –también en las demás hembras de mamíferos-, crea para su bebé recién nacido. El recién nacido pasa de un lugar estéril donde ha estado viviendo unos 9 meses a “de pronto” entrar en contacto con una ingente cantidad de factores patógenos: virus, bacterias, hongos, parásitos. Si lo pensamos, la agresión es brutal. ¿Qué ha desarrollado la Naturaleza a lo largo de la evolución para mantenernos vivos? El calostro.

El calostro contiene una serie de sustancias: factores de transferencia inmunitarios que actúan como una especie de bases de datos que le dicen al cuerpo del bebé todo lo que necesita saber sobre ciertos patógenos, su cuerpo usa esa información automáticamente y se defiende, mientras su propio sistema inmune se va entrenando. Además hay factores de crecimiento y de control de crecimiento, para conseguir una maduración de los tejidos y órganos de forma adecuada, factores que ayudarán a que madure el timo, la glándula que “entrena” a los linfocitos y sea un buen maestro. Los linfocitos son los que “leen” la información de alta seguridad y de modo de actuar guardada en los factores de transferencia y desencadenan toda una serie de reacciones y acciones en cadena que terminan con un ataque extraño, pero para que puedan leer bien. Muchísimas sustancias participan en el milagro de la defensa y protección de nuestro cuerpo cada milisegundo de nuestra vida. Ahora mismo...

En el calostro también hay sustancias que ayudan a que el sistema inmunológico sepa reconocer lo propio de lo extraño y que no reaccione cuando granos de polen, por ejemplo, entran en nuestras fosas nasales, impidiendo de este modo las alergias y las afecciones autoinmunes. También nos protege de células malignas que “no son nuestras en realidad” impidiendo el desarrollo de afecciones degenerativas y del cáncer. Entre estas sustancias están los factores de bajo peso molecular, los péptidos ricos en prolina, oligosacáridos de fucosa, etc.

En resumen, el primer paso para defendernos en este mundo al que llegamos es aprender a cuando hay que actuar y cuándo no actuar... suena muy oriental, ¿verdad? Decimos que el sistema inmune está “regulado”. En el punto medio está la virtud. Y la virtud de nuestro sistema inmune está en mantenerse alerta, reconocer un problema y actuar cuanto antes, así como reconocer en todo momento que todo está bien. Investigar. Reconocer. Proteger. Aprender. Actuar. Éstas son acciones de nuestro sistema inmune que es realmente mucho más complejo que sólo unas células y en otros trabajos lo desarrollamos.

Ahora bien, el **efecto regulador del sistema inmune** se potencia gracias a las **antocianidinas** en determinadas acciones que se presentan a continuación brevemente y con carácter divulgativo

Las antocianidinas

Las antocianidinas pueden ayudar a **preservar el colágeno** del organismo. El colágeno es una estructura que aporta flexibilidad y tono a la piel, así en los procesos de envejecimiento asistimos a una pérdida de la flexibilidad y del tono que confiere el colágeno a la piel y a otros tejidos elásticos como por ejemplo, los vasos sanguíneos, los músculos, los ligamentos y los cartílagos.



Antocianidinas de frutos, factores de transferencia inmunitarios y otros componentes del calostro.

© 2008 Por Dra. Nuria Lorite Ayán, Ph. D. Naturopatía, Lda y DEA. en Farmacia, Nutrición y Bromatología; Lic. Medicina Tradicional China. Directora de Biloba (actualización 2010)

Además las antocianidinas tienen un alto poder **antioxidante**, presentando una ventaja adicional y es que las son muy solubles y ejercen su función antioxidante neutralizando radicales tanto en medio lipídico como acuoso. Parece que son sensiblemente más potentes como antioxidantes que la vitamina E. Ayudan a mejorar la cantidad de vitamina C intracelular.

Por otro lado, estas acciones antioxidantes se aprecian entre otros como efectos **antiespasmódicos**, **antiinflamatorios** y **regeneradores**.

Con estos efectos generales podemos encontrar ciertos efectos beneficiosos concretos como:

- **Antialérgico**: las antocianidinas inhiben la liberación de histamina. Así mismo inhiben la liberación de prostaglandinas que, junto con la histamina, son unos potentes mediadores de la inflamación. Durante un proceso alérgico se desencadenan multitud de reacciones bioquímicas como consecuencia de la hipersensibilidad del cuerpo ante ciertas sustancias (alergenos) y reacciona creando procesos de eliminación (estornudos, lagrimeo, diarreas, urticarias,...) e inflamatorios, para "quemar y eliminar" las toxinas. Durante el proceso alérgico los capilares sanguíneos se dilatan, para llevar al sitio afectado sustancias que estimulan el proceso de defensa (inflamación) así como para recoger bien los desechos de "la contienda", por ello, regular la dilatación de los capilares es una forma de modular el proceso inflamatorio en general y evitar la liberación de histamina, ayuda a controlar el proceso alérgico en concreto.

- **Antiinflamatorio**: el proceso inflamatorio también implica la acumulación de líquidos en la zona afectada. Ayudar al drenaje de la zona mediante una acción sobre los vasos sanguíneos ayuda a la mejor eliminación de los líquidos acumulados asociados a la sensación de tumefacción, hinchazón, dolor, calor, incluso dificultad para el movimiento, manifestándose con un alivio de dichos síntomas y signos. También actúan sobre mucosas de faringe, laringe, etc.

Las antocianidinas son útiles por tanto en el tratamiento de **lesiones deportivas** o en la **inflamación y dolor asociada al Síndrome de Fatiga Crónica**. Además asociadas a los Factores de Transferencia Inmunitarios ayudan a mejorar el rendimiento y la recuperación en el esfuerzo físico.

- **Fibromialgia**: se ha demostrado su eficacia puesto que actúan sobre el sistema vascular y sobre el colágeno, protegiendo los músculos y ligamentos, así como disminuyendo la sensación de dolor y la inflamación.

- **Desequilibrios ginecológicos**: Estos desequilibrios, en conjunto, están muy relacionados con procesos en los que median radicales libres y sustancias oxidantes, que disminuyen la oxigenación de los tejidos, además de con el correcto funcionamiento de los vasos sanguíneos, y los procesos **espasmódicos**.

En ciertos desequilibrios como la dismenorrea (dolor durante la menstruación), la tensión mamaria premenstrual, hinchazón premenstrual, y la endometriosis, se ve la utilidad de las antocianidinas si



Antocianidinas de frutos, factores de transferencia inmunitarios y otros componentes del calostro.

© 2008 Por Dra. Nuria Lorite Ayán, Ph. D. Naturopatía, Lda y DEA. en Farmacia,
Nutrición y Bromatología; Lic. Medicina Tradicional China. Directora de Biloba
(actualización 2010)

recordamos sus funciones generales como antiinflamatorios y antiespasmódicas, lo que se traduce en mayor comodidad y alivio para la paciente durante la fase premenstrual y menstrual.

El hecho de que las antocianidinas favorezcan la eliminación de líquidos es un punto importante cuando, regularmente, en relación con el ciclo menstrual y ovárico, se produce un aumento de peso como consecuencia de la retención de líquidos. Hay que tener en cuenta que la mujer que sigue un tratamiento para adelgazar, ve cómo sus esfuerzos se van al traste unos días antes de la menstruación. Ayudar a que esos líquidos no se acumulen supone evitar el aumento de hasta 2 kilos que se acumula en las piernas, las mamas y el abdomen, principalmente donde produce dolor, pero además puede ser totalmente generalizado, son las mujeres que no pueden usar los anillos los días antes de la regla ni abrocharse bien la falda o los pantalones.

También estos problemas circulatorios y de retención de líquidos son responsables en parte de las cefaleas cíclicas en las mujeres.

- **Afecciones vasculares:** como se ha comentado, las antocianidinas son muy eficaces al actuar sobre el tejido de los vasos sanguíneos, estimulando la vasoconstricción, mejorando el tono, flexibilizando los vasos.

Así se mejora la eliminación de líquidos en general, como ya se ha visto anteriormente, aliviando la sensación de pesadez o de dolor en las piernas, mejorando las venas varicosas, que gradualmente van deshinchándose, mejorando la nutrición de los tejidos que dependen de dicha irrigación, y por tanto, aliviando y evitando los calambres musculares, hormigueo, entumecimiento. Incluso son útiles en casos de impotencia asociada a una insuficiencia vascular como ocurre en diabéticos y fumadores.

- **Afecciones oculares.** Las antocianidinas mejoran la visión nocturna, protegen la retina, hacen que el ojo esté bien irrigado y por tanto, bien nutrido e hidratado: se ve más claro y nítido, se ve mejor por la noche, se evitan las cataratas, la degeneración de la mácula que puede provocar ceguera, se evitan las "moscas volantes", se mejora la sequedad del ojo, lo cual ayuda a evitar irritaciones e infecciones.

Esto es importante en los casos de diabetes, personas de edad avanzada, personas que leen mucho o que están mucho tiempo delante de una pantalla de ordenador, también en los individuos con altas miopías.

- **Retención de líquidos:** las antocianidinas fortalecen los vasos evitando la acumulación de líquidos asociadas o no a procesos inflamatorios, en determinadas zonas. Es importante señalar que no nos referimos a que las antocianidinas traten la insuficiencia renal que pudiera manifestarse con retención hídrica

- **Efectos sobre la piel,** al estar las antocianidinas relacionadas con el colágeno, el aspecto de la piel mejora ya que disminuyen las marcas de expresión y de la edad pues la piel recupere elasticidad y tono. Hoy día muchos productos cosméticos incluyen colágeno en su formación sin embargo, es sabido que el colágeno y su cuidado, deben realizarse principalmente desde el interior.



Antocianidinas de frutos, factores de transferencia inmunitarios y otros componentes del calostro.

© 2008 Por Dra. Nuria Lorite Ayán, Ph. D. Naturopatía, Lda y DEA. en Farmacia,
Nutrición y Bromatología; Lic. Medicina Tradicional China. Directora de Biloba
(actualización 2010)

- Por último, recordamos de nuevo, su acción como antioxidantes lo que proporciona un gran campo de acción. Algunas situaciones en las que está más elevado el estado de oxidación y es beneficioso un efecto antioxidante:

- alergia	- artritis	- asma
- aterosclerosis	- bursitis, inflamaciones articulares	- cáncer
- cataratas	- ciertas sustancias medicamentosas	- diabetes
- esclerosis múltiple	- estrés, falta de sueño	- hemorragias excesivas
- infecciones bacterianas	- infecciones por hongos	- infecciones virales
- menstruación	- parasitosis	- quimioterapias, radioterapias
- radiación	- tabaquismo	- tuberculosis
- úlcera gástrica	- traumatismos, lesiones, esfuerzo físico intenso	- afecciones crónicas

Si desea más información sobre el tema de este artículo, u otros de Biloba y la Dra. Nuria Lorite Ayán, o sobre productos que puedan ayudarle en este sentido, si desea asistir a nuestros seminarios online envíenos sus datos completos para ser introducido en nuestra base de datos, de donde puede borrarse cuando lo desee cumpliendo la Ley de Protección de datos, no deje de escribir a lavidabiloba@gmail.com.

Este artículo tiene carácter divulgativo, no pretende sustituir la consulta con un profesional de la salud.