

Propiedades y contraindicaciones del arándano negro

Cultivar arándanos es una actividad que puede ser realizada por cualquier persona siempre y cuando cuente con las condiciones necesarias para su desarrollo. **Si has visto una planta de arándanos y te ha surgido la duda de cuáles son las propiedades y contraindicaciones del arándano negro, has llegado al lugar correcto, ya que te diremos todo lo referente a esta fruta.**

Dentro de las más de 30 clasificaciones de arándanos se encuentra una variedad poco consumida en su forma natural llamada *Vaccinium uliginosum*. Se trata de un arándano oscuro, casi negro, que crece igualmente en la zona norte del planeta. **Es cultivado en Europa del norte, Asia y ciudades de Estados Unidos como Uta.**

Los arbustos de esta planta apenas alcanzan el metro de altura durante su desarrollo y las flores aparecen una sola vez al año. El fruto aparece durante el verano y después de este, aunque con un sabor distinto. Al principio puede ser dulce de centro suave para luego tornarse más ácido e intenso.

¿Cómo reconocer una planta de arándanos?

En primer lugar, debes saber reconocer una planta de arándanos. **Las semillas de arándano se pueden adquirir en tiendas especializadas en [botánica](#) o invernaderos, sin embargo, es común que se den libremente en la naturaleza.**



El tamaño

La principal característica de la planta del arándano es su tamaño; son pequeños arbustos de hasta 1,5 metros de altura que se desarrollan hacia los lados, con hojas verdes y pequeñas, que según su tipo varían en forma y color.

El lugar de crecimiento

Vaccinium corymbosum es el nombre científico de la especie y cuenta con más de treinta variedades ya clasificadas. **El arbusto norteño crece en todo el hemisferio norte, así como el sureño se da en**

lugares como Chile, Argentina, entre otros. El arbusto bajo se consigue únicamente en Estados Unidos y Canadá y es conocido en la élite científica como *Vaccinium angustifolium*.

Otras variedades de la planta

Las otras tres variedades de planta corresponden al color del fruto, es por eso que se conocen como **arbusto azul, arándano siempre verde y agraz o mortiño.**

Características comunes de los arbustos de arándanos

El tamaño de los arbustos puede variar según las condiciones climáticas y el tipo de arándano que sea. Los más chicos pueden alcanzar hasta el medio metro de altura mientras que los más grandes pueden superar los dos metros.

Se sabe que los arándanos crecen en condiciones climáticas parecidas al invierno y esto se debe a que el tallo es poroso y fibroso, por lo tanto, necesitan de la humedad para mantenerse saludables. **A diferencia de otras plantas de tallo seco que crecen en suelos áridos.**



El otoño les afecta a todas por igual, las plantas toman un color rojizo y según se acerca el invierno, las hojas se caen para darle paso a nuevos brotes. Las flores y los frutos crecen de forma separada, y con esto aumenta la posibilidad de reproducción espontánea.

Propiedades y contraindicaciones del arándano negro

Se puede catalogar al arándano negro como una baya antioxidante, esto puede evitar que el organismo envejezca con la misma velocidad que lo haría si no se consumen vitaminas y minerales adicionales. Es por esto que a continuación te contaremos las propiedades y contraindicaciones del arándano negro.

Poderosa baya antienvjecimiento

El fotoenvejecimiento, la apariencia de cansancio, las líneas d expresión, la pérdida de colágeno, elastina, vitalidad y otras, se pueden combatir con el consumo disciplinado de cápsulas de *Vaccinium uliginosum*.

Precaución con los arándanos negros naturales

No es recomendable consumir arándano negro natural, ya que no se puede indicar una dosis del fruto segura que no cause malestar. Sin embargo, los fármacos tratados por laboratorios si tienen las dosis regulares y además otros aditamentos que evitan alguna reacción negativa en el organismo.

Otras propiedades del arándano negro

Evitar el envejecimiento no es lo único, también pueden curar o prevenir las enfermedades del tracto urinario, limpiar los conductos e impedir que las bacterias se estacionen y evolucionen causando molestia, dolor y fiebre.

Lucha en contra de las grasas dañinas

Evita que se acumule la grasa en las arterias, lucha contra el colesterol malo y previene enfermedades cardiovasculares. Mejora la circulación y especialmente trabaja sobre las enfermedades asociadas con la vista o derivadas de la diabetes.



Astringente y antiséptico

Es astringente, la misma cualidad que tienen fármacos cicatrizantes que ayudan a combatir el acné, las heridas, lesiones cutáneas internas o externas, entre otras. También tiene cualidades antisépticas, trata las infecciones o coadyuva en su tratamiento. Se puede consumir acompañado de otros fármacos siempre y cuando el médico lo recete.

Beneficios en la piel

Trabaja sobre la piel y también sobre el cuero cabelludo, ayudando a tratar posibles trastornos que causan la caída del cabello.

Contraindicaciones del arándano negro

Quienes conocen sobre esta baya saben que al consumirlo en grandes cantidades puede producir:

- Intoxicación
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Malestar general

Otra variedad de los arándanos: El arándano azul

Es una variedad de la conocida fruta noroesteña, que al madurarse se torna de un color azul intenso, luego de pasar por blanco, rojo y púrpura. **Su color final da la señal a los cuidadores del cultivo para que cosechen las frutas y las procesen para elaborar distintos alimentos.** La naturaleza siempre sorprende a los seres humanos con todo lo que los rodea, ya sean plantas, animales o reacciones biológicas y químicas.

La coloración de las plantas trajo como consecuencia que muchos quisieran emular los tonos para su uso personal. **El arándano y sus distintas presentaciones seguro enseñaron a los pueblos del norte a apreciar la variedad de colores.**



Características del arándano azul

El principal consumidor de arándanos en el mundo es Estados Unidos, sin embargo, esta variedad del arándano se cultiva con mayor volumen en México. **Desde allí se exporta y procesa para satisfacer la demanda anglosajona.**

El arbusto

El arbusto donde crece es pequeño y se puede clasificar de dos maneras: las que se cuidan con fines comerciales y las que crecen de forma silvestre, apoyadas por el clima y el suelo para incentivar su producción.

El arbusto silvestre deja caer una fruta más pequeña, sin embargo, su sabor es intenso, como comer dos arándanos de un arbusto comercial. **El arbusto conocido como ojo de conejo es el más popular de la industria y se usa para elaborar mermeladas, jaleas, jugos, confites, entre otros.**

Beneficios del arándano azul

Los estudios científicos que avalan estas propiedades se basan en estudios a grupos de personas, comparando sus distintas reacciones ante el consumo de arándano y el consumo de placebos. **En dichos estudios enfatizan el hecho de que no todos los organismos son iguales, ni las patologías tampoco, pero de igual manera el arándano azul jamás será dañino ni contraindicado.**

Te invito a leer: [¿Sabes por qué no es bueno comer huevos crudos?](#)

Favorece el sistema digestivo

Ayuda al sistema digestivo, sobre todo a personas que sufren de estreñimiento porque tiene sodio y fibra para ayudar al intestino.



Aumenta las defensas

Es una fruta cítrica con alto contenido de vitamina C, por lo tanto, puede aumentar las defensas y ayudar a contrarrestar los síntomas de la gripe.

Ayuda a personas con problemas en la vista

La vitamina A es recetada a personas con problemas de la vista y el arándano la posee dentro de su composición.

Te gustará leer: [¿Te has preguntado por qué es bueno comer arándanos?](#)

Es antioxidante

Tal como sucede con el arándano negro, en el caso del arándano azul también se ha descubierto su poder antioxidante, por lo tanto, ayuda a cuidar la piel, a retrasar el envejecimiento, a combatir el colesterol malo y a prevenir posibles infecciones. En general, un consumo constante de esta fruta, ya sea en su presentación de color negro, o en su color azul puede mejorar todo el sistema inmunológico.

Sin embargo, es importante recordar que en el caso del arándano negro no se recomienda consumirlo directamente de la fruta, sino a través de pastillas farmacéuticas, en las cuales ya previamente se eliminaron los componentes que pueden causar daño al organismo.