

NOVA INGLATERRA

Resumo de Pesquisas sobre a Ação Benéfica da CRANBERRY como Preventora de Infecções Urinárias

Maio de 1984 - Journal of Urology

Ao tentar considerar os benefícios únicos à saúde do trato urinário proporcionados pelo suco de cranberry, os pesquisadores da Youngstown State University revelaram que os benefícios podem estar relacionados à capacidade que o cranberry tem de inibir a aderência das bactérias às paredes do trato urinário. Os pesquisadores descobriram que ½ litro de suco de cranberry inibia significativamente as bactérias E.coli, causadoras de 80 a 90 por cento das Infecções do Trato Urinário, de se aderirem ao trato urinário.

Sobota AE. Inhibition of bacterial adherence by cranberry juice: potential use for the treatment of urinary tract infections. Journal of Urology 1984; 131:1013-1016.

Maio de 1991 - New England Journal of Medicine

Os pesquisadores da Tel Aviv University descreveram também a propriedade de antiaderência da E.coli do suco de cranberry e tentaram identificar os componentes específicos nos cranberries que causam esse efeito benéfico. Eles concluíram que um composto nos cranberries de uma "natureza desconhecida" previne certas bactérias E.coli de se aderirem à parte interna da bexiga. Os sucos de laranja, abacaxi, manga, goiaba e toranja não possuem a propriedade antiadesão.

Ofek I, Goldhar J, Zafriri D, Lis H, Adar R, Sharon N. Anti-Escherichia coli adhesion activity of cranberry and blueberry juices. New England Journal of Medicine 1991; 324:1599.

Março 1994 - Journal of the American Medical Association

Os pesquisadores da Harvard Medical School realizaram o primeiro estudo clínico de larga escala e bem controlado para demonstrarem que o suco de cranberry ingerido regularmente reduzia significativamente a presença de bactérias na urina. Os pesquisadores descobriram que o efeito não era sobre o fato da urina ser mais ácida (a urina daqueles que bebem suco de cranberry não era mais ácida do que aqueles que bebiam suco sem cranberry com placebo) e investigaram que havia algo específico no cranberry que impedia que as bactérias se aderissem no trato urinário. Essa pesquisa foi realizada com 153 mulheres com idade média de 78 anos, utilizando aproximadamente 0,3 litros de Suco de Cranberry , contendo 27 por cento de suco de cranberry.

Avorn J, Monane M, Gurwitz JH, Glynn RJ, Choodnovskiy I, Lipsitz LA. Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. Journal of the American Medical Association 1994; 271:751-754.

Fevereiro de 1997 - Journal of Family Practice

Em um estudo clínico pequeno e duplo-cego, os pesquisadores da Weber State University descobriram que as mulheres sexualmente ativas com idades entre 18 e 45 que consomem diariamente um suplemento alimentar contendo cranberry (suco de cranberry desidratado) durante seis meses apresentaram um risco significativamente menor de Infecções do Trato Urinário do que as mulheres que usaram placebo.

Walker EB, Barney DP, Mickerlsen JN, Walton RJ, Mickelsen RA Jr. Cranberry concentrate: UTI prophylaxis. Journal of Family Practice 1997; 45:167-168.

Outubro de 1998 - New England Journal of Medicine

Cientistas da Rutgers identificam os componentes ativos nos cranberries responsáveis pela manutenção da saúde do trato urinário, isto é, as proantocianidinas ou taninos condensados. Os pesquisadores concluíram que as proantocianidinas do cranberry *Vaccinium* no suco de cranberry são responsáveis por melhorarem a saúde do trato urinário.

Howell AB, Vorsa N, Marderosian AD, Foo LY. Inhibition of the adherence of p-fimbriated Escherichia coli to uroepithelial-cellsurfaces by proanthocyanidin extracts from cranberries. New England Journal of Medicine 1998; 339:1085.

Abril de 2001 - Federation of American Societies for Experimental Biology

A pesquisa conduzida pelos pesquisadores da Rutgers University apresentada na Biologia Experimental de 2001 confirma que as proantocianidinas do cranberry *Vaccinium* são absorvidas no corpo. Isso sugere que uma vez que as proantocianidinas do cranberry são absorvidas na corrente sanguínea, elas ficam vulneráveis a outros locais do corpo e podem funcionar como agentes antiadesão e/ou antioxidantes. Pela primeira vez, a pesquisa in vivo ajuda a confirmar o papel dos compostos do cranberry como compostos ativos responsáveis pela antiadesão de certas bactérias *E.coli* no trato urinário. Um modelo de animal foi utilizado para realizar essa pesquisa.

Howell AB, Leahy M, Kurowska E, Guthrie N. In vivo evidence that cranberry proanthocyanidins inhibit adherence of p-fimbriated E. coli bacteria to uroepithelial cells. Federation of American Societies for Experimental Biology Journal 2001; 15:A284.

Junho de 2001 - British Medical Journal

A pesquisa da University of Oulu, Finlândia, descobriu que o consumo regular de suco de cranberry reduzia a recorrência de Infecções do Trato Urinário em aproximadamente metade das mulheres estudadas. Cento e cinquenta mulheres que apresentaram, pelo menos, uma Infecção do Trato Urinário na vida com a idade média de 30 anos foram analisadas nesse estudo. Isso é acrescentado à base da pesquisa que suporta o papel preventivo do cranberry a essas infecções.

Kontiokari T, Sundqvist K, Nuutinen M, Pokka T, Koskela M, Uhari M. Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. British Medical Journal 2001; 322:1571-1575.

Junho de 2002 - Canadian Journal of Urology

Um urologista da University of British Columbia descobriu que o uso do suco e os comprimidos de cranberry propiciavam uma maior ingestão de líquido, sendo mais efetivos do que a ingestão apenas de líquidos na prevenção das Infecções do Trato Urinário nas mulheres estudadas. Quarenta por cento a menos de mulheres tiveram Infecções do Trato Urinário, ao receberem os produtos de cranberry versus placebo, e uma média apresentou metade do número das Infecções do Trato Urinário. O uso de antibiótico era menor no grupo que utilizava cranberry versus placebo. O pesquisador recomendou que os produtos de cranberry fossem oferecidos como uma opção no controle das Infecções Recorrentes do Trato Urinário.

Stothers L. A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infection in women. Canadian Journal of Urology 2002; 9:1558-1562.

Junho de 2002 - Journal of the American Medical Association

As descobertas dos pesquisadores sugerem que o consumo regular de suco de cranberry pode apresentar proteção contra certas bactérias resistentes ao antibiótico que causam infecções do trato urinário (ITUs). Essa última pesquisa, realizada juntamente com a Rutgers e a University of Michigan, sugere que o consumo regular do suco de cranberry reduz o potencial para o desenvolvimento das Infecções do Trato Urinário, portanto diminuindo a taxa da resistência ao antibiótico.

Howell AB, Foxman B. Cranberry juice and adhesion of antibiotic-resistant uropathogens. Journal of the American Medical Association 2002; 287:3082-3083.

Março de 2003 - American Journal of Clinical Nutrition

A pesquisa da University of Oulu, Finlândia, descobriu que o consumo freqüente de sucos frescos de cranberry está associado com o risco reduzido de recorrência das Infecções do Trato Urinário. Os hábitos alimentares parecem ser um importante fator de risco para as recorrências das Infecções do Trato Urinário nas mulheres, e a orientação alimentar poderia ser um primeiro passo em relação à prevenção.

Kontiokari T, Laitinen J, Jarvi L, Pokka T, Sundqvist K, Uhari M. Dietary factors protecting women from urinary tract infection. American Journal of Clinical Nutrition 2003; 77:600-604.

Janeiro de 2004 - Análises Sistemáticas do Banco de Dados da Cochrane

A Cochrane Collaboration publicou uma análise de pesquisa concluindo que há algumas evidências de que o suco de cranberry pode reduzir o número de Infecções sintomáticas do Trato Urinário nas mulheres. A Cochrane Collaboration é uma organização sem fins lucrativos estabelecida no Reino Unido, cuja missão consiste em ajudar as pessoas a tomarem decisões bem conscientes sobre sua saúde através do desenvolvimento de análises sistemáticas sobre os efeitos das intervenções à saúde.

Jepson RG, Mihaljevic L, Craig J. Cranberries for preventing urinary tract infections. Cochrane Library 2004; 1:1-19.

Setembro de 2005 - Phytochemistry

Os pesquisadores da Rutgers e da University of Wisconsin investigaram os efeitos antiadesão do suco de cranberry versus outros alimentos que contêm proantocianidinas (PACs). Nesse estudo com humanos, eles descobriram que apenas o consumo do suco de cranberry resultava na urina uma atividade antiadesão microbiana. Os sucos de uva e maçã, chá verde e chocolate também foram testados e não produziram essa atividade antiadesão. Os pesquisadores descobriram que as proantocianidinas do cranberry continham uma característica estrutural única que pode justificar sua única propriedade antiadesão microbiana.

Howell AB, Reed JD, McEniry B, Krueger CG, Cunningham DG. A-type cranberry proanthocyanidins and uropathogenic bacterial anti-adhesion activity, Phytochemistry 2005; 66: 2281-91.

Outubro de 2005 - Journal of Alternative and Complementary Medicine

Os pesquisadores da Brigham e Women's Hospital descobriram que os cranberries secos podem oferecer um mecanismo antiadesão que pode proteger o corpo das bactérias que causam infecções do trato urinário (ITUs). Esse estudo de laboratório piloto comparou os cranberries secos e adoçados às amostras de um controle e de uva seca. A análise do laboratório da bactéria na urina de um participante do estudo demonstrou um aumento de 50 por cento na atividade antiaderente após o consumo do cranberry seco e as amostras dos dois outros participantes mostraram um aumento de 25 por cento. Não há indicativo de aumento da atividade antiaderente nas amostras coletadas dos dois outros participantes do estudo.

Greenberg JA, Newmann SJ, Howell AB. Consumption of sweetened dried cranberries versus unsweetened raisins for inhibition of uropathogenic Escherichia coli adhesion in human urine: a pilot study. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005; 11: 875-878