

Controvertida evidencia sobre la eficacia del arándano para la prevención de infecciones urinarias

Controversial evidence about the efficacy of cranberry to prevent urinary tract infections

Objetivos

Evaluar la eficacia de los productos que contienen arándanos para la prevención de infecciones del tracto urinario (ITU).

Fuente de datos

MEDLINE, EMBASE y registro de ensayos clínicos (Biblioteca Cochrane), sin restricción de idioma, población o año de publicación.

Selección de estudios

Ensayos clínicos controlados aleatorizados (ECCA) que hubieran comparado con placebo u otro grupo control, el uso de productos que contienen arándano para la prevención de ITU.

Extracción de datos

Los estudios seleccionados debían contener información sobre

Chih-Hung Wang y col. Archives of Internal Medicine 2012; 172: 988-996.

las características de la población incluida, el tipo de intervención, la definición de ITU, el número y las razones de la pérdida de participantes durante el seguimiento. Los datos fueron extraídos por cuatro revisores independientes.

Resultados principales

El resultado primario fue la incidencia de ITU. Fueron seleccionados diez ECCA que incluyeron un total de 1494 participantes (794 en los grupos asignados al consumo de arándano y 700, en los grupos controles). La mayoría de los pacientes (n=982) fueron seguidos por seis meses. Se observó una menor incidencia* de ITU en las personas asignadas a los grupos "intervención" (RR 0,62; IC95% 0,49 a 0,8; I²=0,43). La tabla 1 ilustra los análisis de subgrupos (poblacionales, por tipo de producto que contiene arándano y por dosis diaria).

Tabla 1. Resultados de por subgrupo poblacional, por tipo de producto y por dosis diaria de arándano.

Subgrupo poblacional	Tasa de incidencia acumulada de infecciones urinarias por grupo	Heterogeneidad I ²		RR (IC95%)	
		Arándano (intervención)	Control		
Mujeres con ITU recurrente	Mujeres con ITU recurrente	27/150	34/100	0	0,53 (0,33 a 0,83)
	Pacientes con vejiga neurogénica	39/150	51/157	0,37	0,80 (0,57 a 1,14)
	Niños	5/27	18/27	ND	0,28 (0,12 a 0,64)
	Ancianos	7/187	14/189	ND	0,51 (0,21 a 1,22)
	Embarazadas	4/125	0/63	ND	4,57 (0,25 a 83,60)
Tipo de producto	Jugo	26/404	53/344	0,02	0,47 (0,30 a 0,72)
	Cápsulas o tabletas	37/135	48/142	0,57	0,79 (0,44 a 1,49)
Frecuencia de la dosis	Dos o más dosis al día	42/360	54/306	0,18	0,58 (0,40 a 0,84)
	Una dosis al día	21/62	24/73	ND	1,03 (0,64 a 1,66)

ND: no disponible. ITU: infección del tracto urinario.

Conclusiones

El consumo de arándanos fue efectivo para la prevención de ITU, fundamentalmente en mujeres con ITU recurrente y en niños. Sin embargo los resultados de este metanálisis deben interpretarse con

precaución dada la heterogeneidad de los estudios analizados.

Fuente de financiamiento/conflicto de interés de los autores: No referida

Comentario

El 30% de las mujeres presenta en algún momento de su vida síntomas de infección urinaria, desarrollando recurrencia un 20%¹. El 90% de las recurrencias se debe a una reinfección exógena y es excepcional la presencia de anomalías urológicas. Como medidas eficaces y seguras en la prevención de ITU podemos aconsejar a las mujeres a evitar las conductas que aumentan el riesgo de recurrencia y el uso de la profilaxis antibiótica. El arándano rojo (cranberry) es el fruto del Genus *vaccinium* y se suele indicar en la prevención de las ITU debido a su capacidad in vitro de inhibir la adhesión de las bacterias uropatógenas a las células uroepiteliales². Sin embargo, no existe suficiente evidencia sobre su eficacia preventiva, ni consenso sobre cuáles son la dosis y la duración óptima de su tratamiento. Como afirman sus autores, los resultados de este metanálisis deben interpretarse con precaución dado que se documentó una moderada heterogeneidad entre los diferentes

ensayos incluidos: diferentes definiciones de ITU, y variabilidad en el tipo de producto y dosis utilizada. Vale destacar que recientemente fue publicada una actualización de la Colaboración Cochrane³ que incluye a este metanálisis, que documentó que los productos de arándano no reducen significativamente la recurrencia de ITU en mujeres con ITU recurrente (RR 0,74 IC 0,42 a 1,31), desaconsejando su uso en forma prolongada.

Conclusiones del comentarista

No hay suficiente evidencia para recomendar en forma sistemática el arándano en la prevención de ITU en atención primaria. Esto no debiera demorar nuestro accionar cotidiano en la prevención de los factores de riesgo biológicos y conductuales que predisponen las ITU y en el uso de profilaxis antimicrobiana en dosis bajas en las situaciones que así lo requieran.

David Colica [Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria. Hospital Italiano de Buenos Aires david.colica@hospitalitaliano.org.ar]

*Ver glosario

Cólica D. Controversial evidence about the efficacy of cranberry for the prevention of urinary tract infections in susceptible populations. A systematic review and Meta-analysis of randomized controlled trials. Arc.Intern.Med. 2012; 172 (13): 998-996. PMID: 22777630.

Referencias

- Kopitowski K. Infecciones Urinarias. Capítulo 178. Pág. 1397-1400. Rubinstein A, Terrasa S y col. Medicina Familiar y Práctica Ambulatoria. 2da edición, Buenos Aires, Médica. Panamericana, 2006. ISBN 950-06-1878-8-84-7903-433-5.
- Kontokiarí T, Sundqvist K, Nuutinen M. Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. BMJ. 2001; 322 (7302): 1571.
- Jepson RG, Williams G, Craig JC. Cranberry for preventing urinary tract infections. Cochrane Database Systematic Reviews 2012, Issue 10. Art. No.: CD001321. DOI: 10.1002/14651858.CD001321.pub5.