

EFICÁCIA DO CRANBERRY NA PREVENÇÃO DA INFECÇÃO DO TRATO URINÁRIO RECORRENTE: UMA REVISÃO NARRATIVA

Julia Fronza Roepcke¹
Maria Eduarda Neves Andriani¹
Nathália Nunes Oberg¹

Palavras-chave: vaccinium macrocarpon; proantocianidinas; antimicrobianos; cistite; qualidade de vida.

Introdução e objetivo

A infecção do trato urinário (ITU) recorrente acomete parcela significativa das mulheres, comprometendo a qualidade de vida e favorecendo o uso frequente de antimicrobianos, com consequente risco de resistência bacteriana. Diante disso, cresce o interesse por estratégias não antimicrobianas de prevenção, entre elas o uso do cranberry (*Vaccinium macrocarpon*), fruto rico em proantocianidinas tipo A (PAC), compostos que dificultam a adesão bacteriana ao urotélio. Este trabalho tem como objetivo revisar as evidências científicas atuais sobre a eficácia do cranberry na prevenção da ITU recorrente.

Método

Trata-se de revisão narrativa da literatura, realizada por meio de busca na base PubMed, utilizando os descritores “cranberry” e “urinary tract” combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2026, em português ou inglês, em humanos, sobre cranberry na prevenção da ITU recorrente. Excluíram-se estudos em animais, relatos de caso, editoriais, cartas ao editor, populações específicas (gestantes, cateter vesical, transplantados, ITU complicada) e estudos fora do objetivo. Após leitura de títulos, resumos e textos completos, foram selecionados cinco estudos.

Resultados

As evidências reunidas mostram redução consistente na incidência de ITU recorrente com o uso do cranberry. Metanálise em rede de 20 ensaios identificou redução de 54% na taxa de ITU com suco de cranberry frente à ausência de intervenção e de 27% frente ao placebo, além de menor uso de antimicrobianos. Revisão sistemática com análise sequencial de ensaios também apontou redução significativa da incidência em populações suscetíveis, com variação nas doses de PAC e nas formulações utilizadas entre os estudos. Ensaio multicêntrico, randomizado e duplo-cego com pó de cranberry integral demonstrou redução da ITU confirmada por urocultura em mulheres com histórico recorrente, sem alterar marcadores de segurança. Revisão Cochrane recente confirma benefício em mulheres com ITU frequente, crianças e pacientes submetidos a intervenções vesicais, mas não sustenta o uso em idosos, gestantes ou pacientes com disfunção miccional. Suplemento associando *Lactobacillus* a extratos de cranberry ricos em PAC reduziu recorrência de cistite em 65% das participantes em seis meses, contra 32% no grupo controle. Limitações comuns aos estudos incluem variação

¹UNIFEBE

nas definições de recorrência, doses inconsistentes de PAC e ausência de padronização entre produtos comerciais.

Conclusão

Os achados reunidos nesta revisão indicam que o cranberry pode reduzir a incidência de ITU recorrente e o uso associado de antimicrobianos, sobretudo em mulheres. Entretanto, a variação nas doses de PAC e a ausência de padronização entre os produtos avaliados tornam difícil estabelecer uma recomendação única de uso. Considera-se, portanto, que o cranberry representa uma opção adjuvante promissora na prevenção da ITU recorrente, ainda carente de protocolos clínicos e evidências robustas para padronização o uso na clínica de forma mais uniforme e eficiente.

Referências

1. MORO, Christian et al. Cranberry juice, cranberry tablets, or liquid therapies for urinary tract infection: a systematic review and network meta-analysis. *European Urology Focus*, [S. l.], v. 10, n. 6, p. 947-957, 2024. Disponível em: [https://www.eurofocus.europeanurology.com/article/S2405-4569\(24\)00122-6/fulltext](https://www.eurofocus.europeanurology.com/article/S2405-4569(24)00122-6/fulltext). Acesso em: 02 jul. 2026.
2. XIA, Jia-yue et al. Consumption of cranberry as adjuvant therapy for urinary tract infections in susceptible populations: a systematic review and meta-analysis with trial sequential analysis. *PLoS ONE*, [S. l.], v. 16, n. 9, 2021. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0256992>. Acesso em: 02 jul. 2026.
3. STONEHOUSE, Welma et al. Whole cranberry fruit powder supplement reduces the incidence of culture-confirmed urinary tract infections in females with a history of recurrent urinary tract infection: a 6-month multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, [S. l.], v. 121, n. 4, p. 932-941, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652500022X>. Acesso em: 02 jul. 2026.
4. WILLIAMS, Gabrielle et al. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, [S. l.], v. 11, n. 11, 2023. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001321.pub7/full>. Acesso em: 02 jul. 2026.
5. AIT ABDELLAH, Samira et al. Effects of a supplement associating *Lactobacillus* strains and proanthocyanidin-rich plant extracts against recurrent uncomplicated urinary tract infections: a prospective, controlled study. *Investigative and Clinical Urology*, [S. l.], v. 66, n. 1, p. 36-46, 2025. Disponível em: <https://icurology.org/DOIx.php?id=10.4111/icu.20240092>. Acesso em: 02 jul. 2026.