

KIWI Y MEJORA DE LA FUNCIÓN INTESTINAL

ESTUDIOS

Ensayo clínico 1¹⁵⁻¹⁷

Método:

Se pidió a 38 individuos que consumieran un kiwi por 30 kg de peso corporal al día durante 3 semanas.

Resultados:

- › Aumento de la frecuencia de defecación, mayor volumen de producción de heces y actividad intestinal menos brusca.

Ensayo clínico 2¹⁰

Método:

Se suministraron dos kiwis al día durante 2 semanas a 33 pacientes con estreñimiento crónico. A otro grupo de control no se le dio ningún kiwi.

Resultados:

- › El consumo de kiwi aumentó de manera considerable la motilidad intestinal global y espontánea, acortó la duración del tránsito y mejoró la sensación rectal y ocasionó una disminución en los días de consumo de laxantes.

Ensayo clínico 3¹¹

Método:

Se suministraron dos kiwis al día durante 4 semanas a 41 pacientes diagnosticados con síndrome del intestino irritable (SII).

Resultados:

- › Los participantes aumentaron de manera considerable la frecuencia de defecación y experimentaron una reducción del tiempo de su tránsito intestinal.

Ensayo clínico 4¹³

Método:

Se suministraron tres kiwis al día a pacientes mediterráneos con estreñimiento funcional

Resultados:

- › Los participantes mostraron una mejora significativa en la calidad de la evacuación (número de deposiciones, consistencia y facilidad).

Análisis sistemático de ensayos clínicos⁹

Método:

En los estudios se suministraron entre dos y tres kiwis al día a los participantes, algunos de los cuales padecían estreñimiento o enfermedades intestinales funcionales.

Resultados:

- › Se produjo una reducción de los síntomas en los pacientes con estreñimiento, así como ningún efecto adverso sobre los hábitos intestinales en el caso de los individuos saludables que no padecían estreñimiento.
- › Los datos recopilados mostraron un aumento en la frecuencia de las deposiciones de 1,6 por semana cuando se consumieron dos kiwis/día, y un aumento medio de 4,1 cuando se consumieron tres kiwis/día.

9. Zespri : Data on file
10. Chan AO, Leung G, Tong T, Wong NY. *Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients*. World J Gastroenterol. 2007;13:4771-5.
11. Chang CC, Lin YT, Lu YT, Liu YS, Liu JF. *Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation*. Asia Pac J Clin Nutr. 2010;19:451-7. <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/19/4/451.pdf>
13. Cunillera O, Almeda J, Mascort JJ, Basora J, Marzo-Castillejo M and the Catalan Kiwifruit Study Group. *Improvement of functional constipation with kiwifruit intake in a Mediterranean patient population: An open, non-randomised pilot study*. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2015;19:58-67. <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v19n2/original1.pdf>
15. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. *Kiwifruit promotes laxation in the elderly*. Asia Pac J Clin Nutr. 2002;11:164-8. (Pre-trial)
16. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. *Kiwifruit promotes laxation in the elderly*. Asia Pac J Clin Nutr. 2002;11:164-8. (Main-trial)
17. Monash University (2015). *The Monash University Low FODMAP Diet for Apple iOS* (Version 1.5.1.) [Mobile application software]. Retrieved from <https://itunes.apple.com/au/app/monashuniversity-low-fodmap/id586149216?mt=8>
18. Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. *A diet low in fodmaps reduces symptoms of irritable bowel syndrome*. Gastroenterology 2014;146:67-75 e65.