

ESTUDIO DE

ABSORCIÓN DE HIERRO⁵⁻⁶



TIPO: Ensayo clínico aleatorio en humanos



TAMAÑO: 89 mujeres sanas con niveles bajos de hierro (ferritina en suero $\leq 25 \mu\text{g/l}$ y hemoglobina $\geq 115 \mu\text{g/l}$)



DISEÑO: Las participantes consumieron para desayunar leche con cereales enriquecidos con hierro, además de **dos kiwis Zespri SunGold** o bien un plátano cada día durante 16 semanas



RESULTADOS: En el grupo que consumió kiwis, el nivel promedio de ferritina en suero aumentó de manera considerable de $17 \mu\text{g/l}$ a $25 \mu\text{g/l}$, en comparación con el grupo que consumió plátanos, en cuyo caso aumentó del valor inicial de $16,5 \mu\text{g/l}$ a $17,5 \mu\text{g/l}$. Cabe destacar que el aumento de $10 \mu\text{g/l}$ de ferritina en las mujeres que tomaron kiwi las situó dentro de los niveles de referencia de normalidad de $20-160 \mu\text{g/l}$. Asimismo, las concentraciones medias del receptor soluble de transferrina disminuyeron de manera considerable en $0,5 \text{ mg/l}$ en el caso del kiwi en comparación a $0,0 \text{ mg/l}$ del plátano.

ESTUDIO DE

ABSORCIÓN DE HIERRO⁵⁻⁶



TIPO: Ensayo clínico aleatorio en humanos



TAMAÑO: 89 mujeres sanas con niveles bajos de hierro (ferritina en suero $\leq 25 \mu\text{g/l}$ y hemoglobina $\geq 115 \mu\text{g/l}$)



DISEÑO: Las participantes consumieron para desayunar leche con cereales enriquecidos con hierro, además de **dos kiwis Zespri SunGold** o bien un plátano cada día durante 16 semanas



RESULTADOS: En el grupo que consumió kiwis, el nivel promedio de ferritina en suero aumentó de manera considerable de $17 \mu\text{g/l}$ a $25 \mu\text{g/l}$, en comparación con el grupo que consumió plátanos, en cuyo caso aumentó del valor inicial de $16,5 \mu\text{g/l}$ a $17,5 \mu\text{g/l}$. Cabe destacar que el aumento de $10 \mu\text{g/l}$ de ferritina en las mujeres que tomaron kiwi las situó dentro de los niveles de referencia de normalidad de $20-160 \mu\text{g/l}$. Asimismo, las concentraciones medias del receptor soluble de transferrina disminuyeron de manera considerable en $0,5 \text{ mg/l}$ en el caso del kiwi en comparación a $0,0 \text{ mg/l}$ del plátano.

5. Beck K, Conlon C, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. *The effect of gold kiwifruit consumed with an iron fortified breakfast cereal meal on iron status in women with low iron stores: A 16 week randomised controlled intervention study.* BMC Public Health. 2010;10:36.
6. Beck K, Conlon CA, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. *Gold kiwifruit consumed with an iron-fortified breakfast cereal meal improves iron status in women with low iron stores: A 16-week randomised controlled trial.* Br J Nutr. 2011;105:101-9.