

Noticias del Sector

Miércoles 09 de Septiembre de 2015



PUBLICADO EL 08/09/2015

Los beneficios para la salud del kiwi verde

Mejora el estreñimiento funcional, según un estudio de Zespri

infoRETAIL- Zespri ha promovido en España un estudio científico que confirma que incluir en la dieta diaria tres kiwis verdes mejora el estreñimiento, ya que su ingesta no solo aumenta la frecuencia de ir al baño, sino que facilita las evacuaciones.

Este estudio científico, que lleva por título 'Mejora del estreñimiento funcional con la ingesta de kiwi en una población mediterránea', forma parte de un programa de investigación sobre salud digestiva que Zespri está llevando a cabo en todo el mundo encaminados a la obtención de una declaración de propiedades saludables para la variedad Zespri Green.

Para su desarrollo, se realizó un seguimiento de cinco semanas entre pacientes adultos diagnosticados de estreñimiento funcional. Los resultados de este estudio demuestran que los pacientes mejoran significativamente su ritmo intestinal al incluir tres kiwis verdes diarios en su dieta, consiguiendo mejorar su salud digestiva.

El alto contenido en fibra del kiwi verde (3,7 gramos por cada 100 kilocalorías aportadas) está asociado a sus beneficios sobre el ritmo intestinal y el estreñimiento. Además, la actinidina, una enzima solo presente en los kiwis, ayuda a digerir mejor las proteínas contenidas en otros alimentos y, por lo tanto, a mejorar la salud digestiva.