

08-Sep-2015

## Zespri realiza un estudio sobre la mejora del estreñimiento con la ingesta de kiwi

Este estudio forma parte de su programa internacional de investigación sobre salud digestiva.

FECHA: 08/09/2015 - CATEGORÍAS: FRUTAS | 6 VISITAS | HAZ UN COMENTARIO



Con el objetivo de profundizar aún más en los beneficios saludables del kiwi, Zespri® desarrolla diferentes acciones con profesionales médicos encaminadas a ofrecer información sólida y demostrada, aportando así un valor añadido tanto a distribuidores como a consumidores. Como parte de esta estrategia, la compañía 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, seleccionados por 15 médicos de familia de cinco centros de atención primaria.

Las dos primeras semanas fueron de análisis previo con dieta habitual, mientras que en las tres restantes se incluyeron tres kiwis verdes diarios de la variedad Hayward sin modificar el resto de hábitos alimenticios.

Los resultados de este estudio, publicados en la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, demuestran que los pacientes mejoran significativamente su ritmo intestinal al incluir tres kiwis verdes diarios en su dieta, consiguiendo mejorar su salud digestiva.

### Fibra y actinidina, presentes en los kiwis verdes

El alto contenido en fibra del kiwi verde (3,7 g por cada 100 kcal 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.

