

## Por qué el kiwi dibuja una sonrisa en su rostro (y otras 8 cosas buenas que nos aporta esta fruta)

Gran fuente de fibra y antioxidantes, repleta de vitaminas y minerales como el potasio, cuenta con más bondades que la consabida de combatir el estreñimiento

ZESPRI

1 FEB 2017 - 11:19 CET



"Ayuda a ir con regularidad al baño": es lo primero que a muchos les viene a la cabeza cuando se trata de resumir los beneficios del kiwi, esa fruta hasta no hace mucho exótica que afortunadamente se ha incorporado con naturalidad a nuestra dieta. Y decimos afortunadamente porque, aunque su fama contra el estreñimiento se la ha ganado a pulso, consumir kiwi es también muy positivo para otros ámbitos de nuestra salud.

### Estará de mejor humor y con más energía

"Del kiwi hay que destacar su elevado contenido en vitamina C, ya que 100 gr de kiwi permite cubrir algo más del 150% de las recomendaciones de esa vitamina de un adulto de 20 a 40 años, y más del 260% en el caso del kiwi amarillo. Cuando oímos vitamina C pensamos automáticamente en cítricos, pero el kiwi verde tiene dos veces más vitamina que las naranjas o fresas, y el kiwi amarillo hasta el triple", explica Rosa María Ortega Anta, doctora y profesora de la Universidad Complutense (Madrid). El consumo elevado de frutas y verduras, por su elevado contenido en vitaminas, se relaciona con un mayor bienestar psicológico, igual que una deficiencia en vitamina C se relaciona síntomas de depresión, fatiga e irritabilidad. El kiwi Zespri SunGold (el de la pulpa dorada) destaca por su alto contenido en [vitamina C](#). Un reciente [estudio](#) demostró que el consumo de dos kiwis diarios de la variedad amarilla durante seis semanas en personas que normalmente no consumían frutas y verduras hizo disminuir su fatiga, aumentó su energía y su estado de ánimo en general.

### Dormirá más y mejor

Una de las razones de su insomnio pueden ser unos niveles bajos de serotonina, una sustancia química que produce nuestro cuerpo y que está muy relacionada con la fase REM del sueño. El kiwi, con un nivel

relativamente alto de serotonina (30 mg por pieza), le puede ayudar. Unos investigadores de la [Universidad Médica de Taipei](#) (Taiwan) estudiaron los efectos del consumo de kiwi en el sueño y, tras observar a 24 personas que durante 4 semanas comieron dos kiwis una hora antes de irse a la cama, descubrieron grandes mejoras en su calidad y cantidad de sueño. En concreto, todos durmieron más rápidamente, disminuyendo su latencia de sueño—el tiempo que tardamos en dormirnos después de acostarnos— en un 35,4% y durmieron un 13,4% más de tiempo del que acostumbraban.

### Sus espermatozoides serán más y de mejor calidad

Se estima que casi la mitad de los casos de infertilidad son de factor masculino, principalmente debido al número de espermatozoides producidos y a su calidad. Según varios estudios, [la vitamina C ayuda a la calidad del esperma](#), sobre todo [en hombres mayores](#). El consumo de vitamina C protege el esperma del daño oxidativo, es decir cuando hay un desequilibrio entre sustancias oxidantes y antioxidantes; también ayuda a aumentar la calidad de vida de los espermatozoides en los fumadores y rescata la aglutinación de los espermatozoides cuando se agrupan, una de las causas de la infertilidad porque inhibe su movilidad y su capacidad para alcanzar y fecundar el óvulo.

### Su aliado durante el embarazo

El ácido fólico, la vitamina B9, es importantísimo para todas aquellas mujeres que se quieren quedar embarazadas, para las que ya lo están e incluso para las que están dando de mamar a su hijo. Todas ellas requieren unos niveles altos, ya que esta vitamina cumple un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo celular y ayuda a prevenir defectos en el cierre del tubo neural del embrión, causantes de malformaciones muy graves como la espina bífida o la anencefalia. La OMS recomienda 400 mcg al día de ácido fólico mientras se intenta el embarazo, 600 mcg durante el embarazo y 500 mcg durante la lactancia. Los kiwis aportan entre 38 y 30 mcg de ácido fólico por cada 100 g, por lo que a pesar de no ser suficientes para cubrir las necesidades de la embarazada con estos alimentos—por ello se receta el suplemento— sí que son una buena fuente de esta vitamina y sirven de suplemento natural.

### Mejora su sistema respiratorio

Kiwis y otras frutas con alto contenido de vitamina C se han utilizado con éxito para tratar una serie de enfermedades respiratorias. Pero además el kiwi contiene nutrientes y fitoquímicos asociados relacionados con el bienestar del sistema inmune, como la vitamina E y K, los folatos, carotenoides, potasio y polifenoles. Las dos variedades de [kiwi Zespri](#), SunGold (315 mg/100 g) y Green (301 mg/100 g), contienen casi la misma cantidad de potasio que el plátano. [Dos estudios](#) han demostrado mejoría en adultos y niños que sufren de asma y otras enfermedades respiratorias e infecciones después de añadir el kiwi a sus dietas, al aumentar la concentración de vitamina C en el cuerpo. “También se ha demostrado que el consumo de kiwi reduce a la mitad la probabilidad de padecer catarro y gripe, pero también los problemas asociados a estas enfermedades como la disminución de apetito, malestar general, el dolor de cabeza o el decaimiento”, explica la doctora Ortega Anta.

### Su piel, más elástica y luminosa

Este estudio publicado en el [American Journal of Clinical Nutrition](#) examinó la piel de 4.025 mujeres, entre 40 y 75 años, y concluyó que aquellas que consumían vitamina C y otros nutrientes, acompañado de una dieta baja en grasa y carbohidratos, presentaban una piel con un aspecto más joven. Con [su gran contenido en vitamina C y E](#), el kiwi es vital en la producción de colágeno, el encargado de darnos elasticidad a la piel y, como consecuencia actúa, como un estupendo antioxidante, lo que se traduce en rostros con menos arrugas.

### Le ayudará a hacer la digestión

Son varios los estudios científicos que demuestran los beneficios que tiene el consumo de kiwi para los problemas intestinales y digestivos, ya que ayuda a reducir las complicaciones relacionadas con el Síndrome del Colon Irritable, así como la enfermedad inflamatoria intestinal. Todo por la gran cantidad de antioxidantes y fibra que contiene, que ayuda en los procesos anti-inflamatorios y mejora los problemas intestinales. “Comer un kiwi con las comidas aumenta la hidrólisis proteica, el proceso en el que las proteínas se convierten en aminoácidos, y facilita la digestión gástrica, algo que beneficia fundamentalmente a aquellas personas con acidez en el estómago o trastornos intestinales. Además, el kiwi es la única fruta que contiene actinidina, una enzima con capacidad para descomponer las proteínas y que contribuye a la digestión”, detalla la doctora Ortega Anta.

### Y su sistema cardiovascular

El kiwi tiene casi tanto potasio como el plátano, exactamente 315 mg por cada 100 g. Estos niveles de potasio ayudan a bajar la presión arterial, contrarrestar el sodio de nuestro cuerpo y, además, actúa como vasodilatador, relajando los vasos sanguíneos de todo el cuerpo. Además, la fibra y la vitamina K que se encuentran en esta fruta previene la acumulación de calcio en las arterias y, por lo tanto, son capaces de reducir el riesgo de ataques de ataques al corazón. Estudios científicos han demostrado que aquellas personas que consumen regularmente kiwis tienen un 15% reducido los niveles de triglicéridos en comparación con las personas que no lo hacen.

### **Y, por supuesto, irá mejor al baño**

El kiwi es millonario en fibra, 3 g por cada 100 g (la recomendación para un adulto es de 25 g diarios), de ahí su fama de alimento contra el estreñimiento. “Se debe al contenido de fibra tanto soluble como insoluble, que retiene gran cantidad de agua, aumenta la masa fecal y suaviza el tránsito”, indica la profesora Ortega. La fibra se encuentra en los vegetales, frutas y granos que comemos y, como nuestro organismo no puede digerirla, pasa directamente al intestino, donde fermenta. A pesar de que no se absorbe, juega un papel fundamental en el proceso digestivo y en la prevención de enfermedades, ayuda a regular el ritmo intestinal y a ir regular al baño.