

ESTUDIO *KiwiC* PARA LA VITALIDAD

KiwiC para la vitalidad: Resultados de un ensayo aleatorizado controlado con placebo que evalúa los efectos del kiwi o comprimidos de Vitamina C sobre la vitalidad en adultos con niveles bajos de vitamina C.

Objetivo:

Evaluar si el aumento en los niveles de vitamina C a través de una fuente de fruta (kiwi Zespri™ SunGold) o en forma de suplemento podía mejorar la vitalidad subjetiva y el estado de ánimo en adultos jóvenes sanos.

Población:

167 adultos jóvenes con niveles basales bajos de vitamina C plasmática (Vit C <40µmol/L)
Sexo: ♀ 102 (61,61%) ♂ 64 (38,3%) 1 Diverso (0.6%)
Edad: 18-35 años

Grupos de intervención:

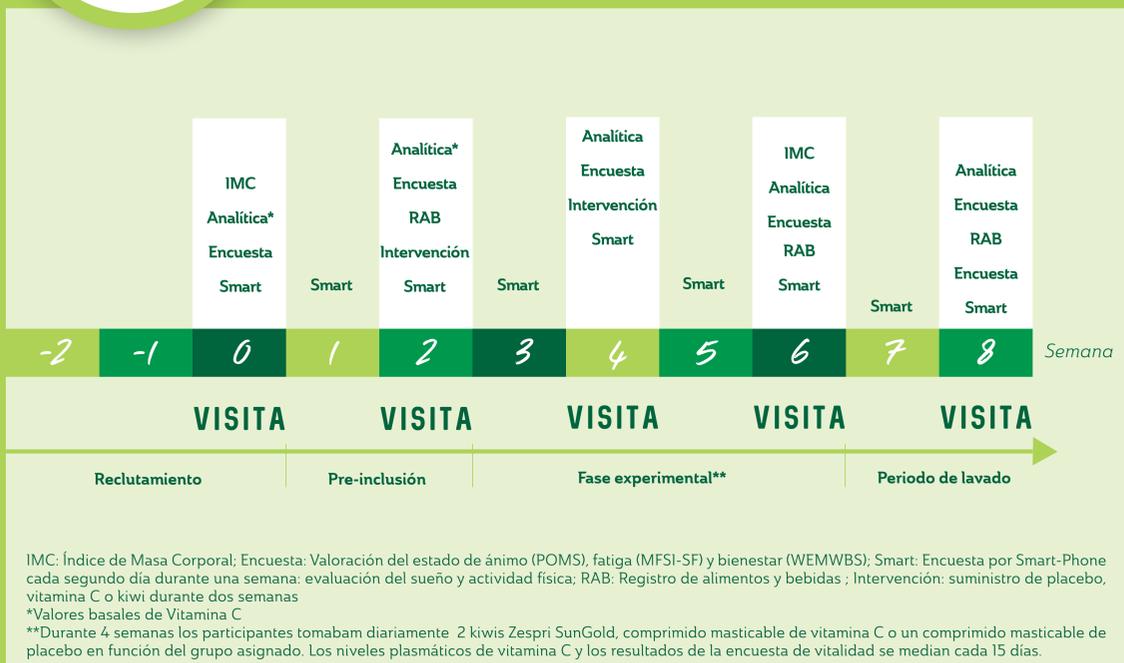
- 2 kiwis Zespri™ SunGold/día
 - Vitamina C (250 mg comprimido/día)
 - Placebo (1 comprimido/día)
- } 4 semanas

Variables evaluadas:

VARIABLE PRINCIPAL	COVARIABLES SECUNDARIAS
Medición de la vitalidad • Alteración del estado de ánimo • La fatiga • El bienestar subjetivo	• Cambios en el sueño • Cambios en la actividad física

Diseño:

Tres brazos, randomizado, grupos paralelos, controlado con placebo



IMC: Índice de Masa Corporal; Encuesta: Valoración del estado de ánimo (POMS), fatiga (MFSI-SF) y bienestar (WEMWBS); Smart: Encuesta por Smart-Phone cada segundo día durante una semana; evaluación del sueño y actividad física; RAB: Registro de alimentos y bebidas; Intervención: suministro de placebo, vitamina C o kiwi durante dos semanas
*Valores basales de Vitamina C
**Durante 4 semanas los participantes tomaban diariamente 2 kiwis Zespri SunGold, comprimido masticable de vitamina C o un comprimido masticable de placebo en función del grupo asignado. Los niveles plasmáticos de vitamina C y los resultados de la encuesta de vitalidad se median cada 15 días.

Figura adaptada de Conner TS et al¹⁰

Resultados:

Niveles de vitamina C

- Los niveles de vitamina C se incrementaron significativamente en los participantes asignados a los grupos que tomaron kiwis y suplementos de vitamina C.
- Alcanzaron los niveles de saturación (>60 µmol/L) a las 2 semanas de intervención.
- No hubo cambios de los niveles de vitamina C en el grupo placebo.

Vitalidad

	Kiwis Zespri™ SunGold	250 mg Vit C	Placebo
Disminución significativa de fatiga	↑↑↑	↑↑	⊘
Mayor sensación de bienestar	↑↑↑	↑	⊘
Mejoría del estado de ánimo	↑↑↑	+ -	⊘

Conclusiones

- El consumo de kiwi Zespri™ SunGold genera un mayor beneficio a la hora de mejorar el estado de ánimo y vitalidad que el consumo de suplementos con vitamina C en adultos con niveles bajos de vitamina C.
- El estudio refuerza el beneficio potencial para nuestro bienestar del consumo de fruta entera y fresca en lugar de complementos alimenticios de un solo nutriente.

Referencia:

1. Conner TS, Fletcher BD, Pullar JM, Spencer E, Mainvil LA, Vissers MCM. KiwiC for Vitality: Results of a Randomized Placebo-Controlled Trial Testing the Effects of Kiwifruit or Vitamin C Tablets on Vitality in Adults with Low Vitamin C Levels. *Nutrients*. 2020 Sep 22;12(9):2898.