

EL EFECTO DEL KIWI EN LOS SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES SUPERIORES

*Una revisión
sistemática*

VISIÓN GENERAL Y OBJETIVO DEL ESTUDIO

Esta revisión sistemática evaluó la evidencia científica sobre el efecto del kiwi Zespri™ Green y el kiwi Zespri™ SunGold en el alivio de los síntomas gastrointestinales (GI) superiores, según los ensayos de intervención clínica en participantes con estreñimiento funcional, síndrome del intestino irritable con estreñimiento (SII-E) y participantes sanos, así como revisar los posibles mecanismos subyacentes del efecto del kiwi en los síntomas GI superiores.

PRINCIPALES RESULTADOS

- A partir de la revisión de 39 estudios, **los investigadores encontraron una sólida evidencia de que comer ambas variedades de kiwi Zespri™ mejoran los síntomas GI superiores.**
- Específicamente, **comer kiwi Zespri™ Green de forma regular reduce el dolor y las molestias abdominales** y, en menor grado, los síntomas de indigestión, en todas las poblaciones del estudio. El kiwi Zespri™ SunGold se incluyó en un análisis más amplio, pero es posible que se necesiten más estudios para confirmar beneficios similares cuando se come esta variedad.
- También hay evidencia de que **comer kiwis puede mejorar los síntomas GI superiores gracias a diversos mecanismos que implican el eje microbiota-intestino-cerebro**, como la modulación de la microbiota, la regulación de la inflamación local y la función nerviosa, y la modificación de la secreción intestinal.

*13 Informes de
12 Ensayos Clínicos
Revisados*

Centrados principalmente en el alivio del estreñimiento tras comer kiwis Zespri™.

*26 Estudios de Investigación
Básicos Revisados*

Centrados en la actividad de una enzima que se encuentra exclusivamente en el kiwi, la actinidina, y la fermentación de la fibra del kiwi, en los síntomas GI superiores.

MÉTODOS DE ESTUDIO

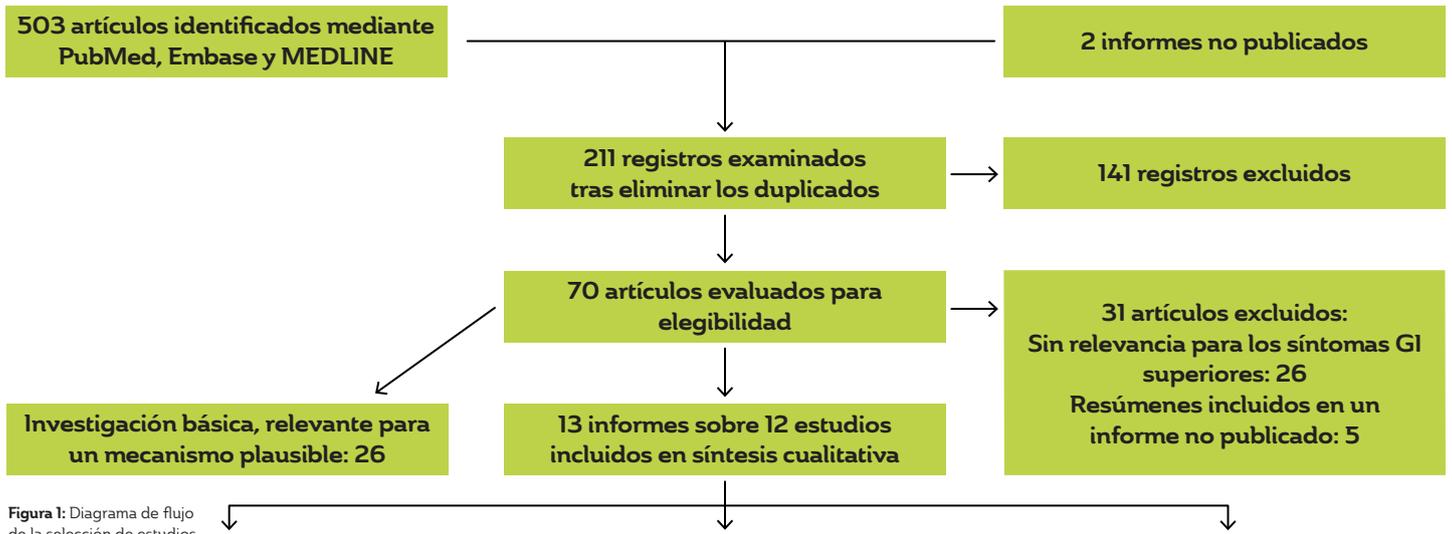
DISEÑO DEL ESTUDIO

Se trató de una revisión sistemática.

DURACIÓN DEL ESTUDIO

Se revisaron 74 años de investigación sobre los efectos GI del kiwi o los componentes del kiwi en participantes sanos o participantes con estreñimiento o SII-E.

1. Se realizaron búsquedas en revistas con "peer review" disponibles en bases de datos científicas de acceso público.
2. En la búsqueda se incluyó una combinación de 12 palabras clave, lo que arrojó un resultado de 503 artículos de estudio.
3. A continuación se indica el diagrama de flujo para la selección de los estudios:



Se analizó la información procedente de **661 PARTICIPANTES EN ESTUDIOS** a partir de **13 INFORMES EN 12 ENSAYOS CLÍNICOS.**

 **131** Personas que recibieron suplementos

 **126** Personas que comieron kiwi Zespri™ SunGold

 **280** Personas que comieron kiwi Zespri™ Green



1 DISEÑO ABIERTO



3 DISEÑOS PARALELOS



8 DISEÑOS CRUZADOS

RESULTADOS

SIETE ENSAYOS SE REALIZARON EN NUEVA ZELANDA, DOS EN ESPAÑA, DOS EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA Y UNO EN ITALIA, JAPÓN Y CHINA.

-  Kiwi Zespri™ Green
-  Kiwi Zespri™ SunGold
-  Suplementos de kiwi

Figura 2: Desglose por países de los ensayos notificados en la revisión sistemática.

RESULTADOS

Evidencia que respalda el efecto sobre:

SUPLEMENTOS DE KIWI

KIWI ZESPRI™ GREEN

RESUMEN

Figure 3: Resumen de la evidencia clínica encontrada en apoyo de los beneficios del kiwi y los suplementos de kiwi sobre los síntomas GI superiores.

	Dolor y molestias abdominales	Hinchazón y distensión abdominal	Indigestión	Deglución interrumpida/reflujo
SUPLEMENTOS DE KIWI	Se revisaron 3 estudios de baja calidad y la evidencia es incierta.	Se revisó 1 estudio de calidad media y la evidencia fue media.	Sin estudios disponibles para revisar.	Sin estudios disponibles para revisar.
KIWI ZESPRI™ GREEN	Se revisaron 3 estudios de calidad media-alta, con una buena evidencia.	Se revisaron 3 estudios de calidad media con una evidencia media, principalmente durante periodos cortos.	Se revisó 1 estudio de alta calidad, con una buena evidencia.	Se revisó 1 estudio de alta calidad sobre el reflujo, con una buena evidencia.
RESUMEN	La evidencia es buena para el kiwi Zespri™ Green.	La evidencia es media respecto a comer kiwi Zespri™ Green tanto durante periodos cortos como de forma habitual.	La evidencia es de alta calidad, pero debe aumentarse el número de estudios.	La evidencia es limitada para el kiwi Zespri™ Green.

¿Sabías que...?

COMER 2-3 KIWIS ZESPRI™ GREEN AL DÍA DEMOSTRÓ LOS EFECTOS MÁS POTENTES EN EL ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS GI SUPERIORES.



Los periodos de tratamiento con el kiwi Zespri™ fueron desde tan solo 1 día hasta 4 semanas.

1 DÍA 4 SEMANAS

Posibles mecanismos por los que el kiwi alivia los síntomas GI superiores, extraídos de 26 estudios de investigación básica

10 ESTUDIOS

Actinidina: Una enzima exclusiva del kiwi, que se encuentra principalmente en la variedad verde, que hace que las proteínas sean más fáciles de digerir y puede explicar los efectos positivos en la hinchazón, la distensión, el dolor y las molestias abdominales, al aumentar la velocidad de vaciado gástrico.

2 ESTUDIOS

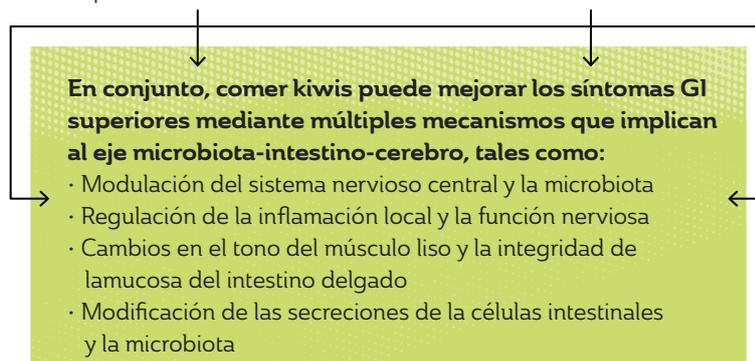
Kissper: Un péptido encontrado en el kiwi que reduce la inflamación GI en personas con trastornos GI superiores.

1 ESTUDIO

Úlceras: En las ratas alimentadas con kiwi se redujeron las úlceras; aún falta evidencia.

13 ESTUDIOS

Fermentación y microbiota GI: La fibra del kiwi puede tener efectos similares a los de los prebióticos, modificando la microbiota hacia perfiles más saludables y fomentando la producción de sustancias de fermentación beneficiosas.



Bibliografía:

1. Bayer S, Geary R, Barbara G. The effect of kiwifruit on upper gastrointestinal symptoms - a systematic scoping review. University of Otago, Department of Medicine; June 2021. Contract Number: HN21082.^

^Informe interno de Zespri International Ltd. La publicación se está preparando en estos momentos. Zespri International Ltd. financió este estudio. El personal de Zespri participó en las discusiones sobre el diseño de la revisión con los autores, pero no en la realización, el análisis o el informe de la revisión.