

# KIWI Y MEJORA DE LA FUNCIÓN INTESTINAL

## ESTUDIOS

### *Ensayo clínico 1<sup>15-17</sup>*

#### **Método:**

Se pidió a 38 individuos que consumieran un kiwi por 30 kg de peso corporal al día durante 3 semanas.

#### **Resultados:**

- › Aumento de la frecuencia de defecación, mayor volumen de producción de heces y actividad intestinal menos brusca.

### *Ensayo clínico 2<sup>10</sup>*

#### **Método:**

Se suministraron dos kiwis al día durante 2 semanas a 33 pacientes con estreñimiento crónico. A otro grupo de control no se le dio ningún kiwi.

#### **Resultados:**

- › El consumo de kiwi aumentó de manera considerable la motilidad intestinal global y espontánea, acortó la duración del tránsito y mejoró la sensación rectal y ocasionó una disminución en los días de consumo de laxantes.

### *Ensayo clínico 3<sup>11</sup>*

#### **Método:**

Se suministraron dos kiwis al día durante 4 semanas a 41 pacientes diagnosticados con síndrome del intestino irritable (SII).

#### **Resultados:**

- › Los participantes aumentaron de manera considerable la frecuencia de defecación y experimentaron una reducción del tiempo de su tránsito intestinal.

### *Ensayo clínico 4<sup>13</sup>*

#### **Método:**

Se suministraron tres kiwis al día a pacientes mediterráneos con estreñimiento funcional

#### **Resultados:**

- › Los participantes mostraron una mejora significativa en la calidad de la evacuación (número de deposiciones, consistencia y facilidad).

### *Análisis sistemático de ensayos clínicos<sup>9</sup>*

#### **Método:**

En los estudios se suministraron entre dos y tres kiwis al día a los participantes, algunos de los cuales padecían estreñimiento o enfermedades intestinales funcionales.

#### **Resultados:**

- › Se produjo una reducción de los síntomas en los pacientes con estreñimiento, así como ningún efecto adverso sobre los hábitos intestinales en el caso de los individuos saludables que no padecían estreñimiento.
- › Los datos recopilados mostraron un aumento en la frecuencia de las deposiciones de 1,6 por semana cuando se consumieron dos kiwis/día, y un aumento medio de 4,1 cuando se consumieron tres kiwis/día.

### *Ensayo clínico 5<sup>19</sup>*

#### **Método:**

Se evaluó en 14 voluntarios sanos el efecto de los kiwis en la distribución de fluidos en los intestinos y la función intestinal mediante técnicas de resonancia magnética no invasivas.

#### **Resultados:**

- › El consumo de kiwis en voluntarios sanos aumenta la retención de agua en el intestino delgado y el colon ascendente e incrementa el volumen total de heces colónico.

### *Ensayo clínico 6<sup>20</sup>*

#### **Método:**

Se evaluó en 11 voluntarios sanos el efecto del kiwi Green en el tránsito y tolerancia del gas intestinal.

#### **Resultados:**

- › El consumo de kiwi Green incrementa la frecuencia de defecación sin efectos relevantes en el tránsito intestinal de gas y tolerancia en voluntarios sanos.

### *Ensayo clínico 7<sup>21</sup>*

#### **Método:**

Se evaluó la eficacia del kiwi Green, plántago y ciruelas pasas en 69 pacientes estadounidenses con estreñimiento crónico (EC).

#### **Resultados:**

- › El kiwi Green, las ciruelas pasas y el plántago mejoraron los síntomas de estreñimiento en los pacientes con EC. El kiwi Green se asoció a una menor tasa de acontecimientos adversos e insatisfacción con el tratamiento.

9. Zespri : Data on file

10. Chan AO, Leung G, Tong T, Wong NY. Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients. World J Gastroenterol. 2007;13:4771-5.

11. Chang CC, Lin YT, Lu YT, Liu YS, Liu JF. Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation. Asia Pac J Clin Nutr. 2010;19:451-7. <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/19/4/451.pdf>

13. Cunillera O, Almeda J, Mascort JJ, Basora J, Marzo-Castillejo M and the Catalan Kiwifruit Study Group. Improvement of functional constipation with kiwifruit intake in a Mediterranean patient population: An open, non-randomised pilot study. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2015;19:58-67. <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v19n2/original1.pdf>

15. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. Kiwifruit promotes laxation in the elderly. Asia Pac J Clin Nutr. 2002;11:164-8. (Pre-trial)

16. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. Kiwifruit promotes laxation in the elderly. Asia Pac J Clin Nutr. 2002;11:164-8. (Main-trial)

17. Monash University (2015). The Monash University Low FODMAP Diet for Apple iOS (Version 1.5.1.) [Mobile application software]. Retrieved from <https://itunes.apple.com/au/app/monashuniversity-low-fodmap/id586149216?mt=8>

18. Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet low in fodmaps reduces symptoms of irritable bowel syndrome. Gastroenterology 2014;146:67-75 e65.

19. Wilkinson-Smith V, Dellschaft N, Ansell J, Hoad C, Marciani L, Gowland P, Spiller R. Mechanisms underlying effects of kiwifruit on intestinal function shown by MRI in healthy volunteers. Aliment Pharmacol Ther. 2019 Mar;49(6):759-768.

20. Caballero N, Benslaiman B, Ansell J, Serra J. The effect of green kiwifruit on gas transit and tolerance in healthy humans. Neurogastroenterol Motil. 2020 Sep;32(9):e13874.

21. Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation. Am J Gastroenterol. 2021 Jun 1;116(6):1304-1312.