

# EL KIWI ZESPRI SUNGOLD Y LA VITAMINA C

INVESTIGACIONES LLEVADAS A CABO HASTA EL MOMENTO<sup>1</sup>

## 8 ENSAYOS CLÍNICOS EN HUMANOS<sup>1-8</sup>

### CONSUMO DIARIO



1-2

Para alcanzar niveles de vitamina C en el plasma "saludables"<sup>1-8</sup>



2

Para mejorar el nivel de estado de ánimo<sup>2-8</sup>, aumentar la absorción de hierro<sup>3-4</sup> y aportar pequeñas mejoras en la salud metabólica y cardiovascular



3-4

Para la defensa celular protectora<sup>5-6</sup>



### RESULTADOS

ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVOS

- ✓ Consumir kiwi eleva de manera eficaz los niveles de vitamina C en el plasma sanguíneo y en los músculos esqueléticos<sup>1-8</sup>
- ✓ La suplementación de vitamina C mediante kiwi puede mejorar el estado de ánimo general, lo cual reduce los síntomas de depresión, fatiga y trastornos del estado de ánimo<sup>2-8</sup>
- ✓ Comer kiwi acompañado de cereales enriquecidos con hierro puede aumentar los niveles de hierro<sup>3-4</sup>
- ✓ Los alimentos ricos en antioxidantes, como el kiwi, pueden contribuir a prevenir las enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro<sup>5-6</sup>
- ✓ La suplementación con kiwis puede aportar leves mejoras en varios marcadores de salud metabólica y cardiovascular<sup>7</sup>

1. Carr AC, Pullar JM, Moran S, Vissers MC. Bioavailability of vitamin C from kiwifruit in non-smoking males: determination of 'healthy' and 'optimal' intakes. J Nutr Sci. 2012;1:e14 <https://doi.org/10.1017/S0007122612000014> 2. Carr AC, Bozonet SM, Pullar JM, Vissers MC. Mood improvement in young adult males following supplementation with gold kiwifruit, a high-vitamin C food. J Nutr Sci. 2013;2:e24. [htt](https://doi.org/10.1017/S0007122612000014) 3. Beck K, Conlon C, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. The effect of gold kiwifruit consumed with an iron fortified breakfast cereal meal on iron status in women with low iron stores: A 16 week randomised controlled intervention study. BMC Public Health. 2010;10:36.

4. Beck K, Conlon CA, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. Gold kiwifruit consumed with an iron-fortified breakfast cereal meal improves iron status in women with low iron stores: A 16-week randomised controlled trial. Br J Nutr. 2011;105:101-9.

5. Bøhn SK, Myhrstad MC, Thoresen M, Holden M, Karlsen A, Tunheim SH, et al. Blood cell gene expression associated with cellular stress defense is modulated by antioxidant-rich food in a randomised controlled clinical trial of male smokers. BMC Med. 2010;8:54.

6. Hunter DC, Skinner MA, Wolber FM, Booth CL, Loh JM, Wohlers M, Stevenson LM, Kruger MC. Consumption of gold kiwifruit reduces severity and duration of selected upper respiratory tract infection symptoms and increases plasma vitamin C concentration in healthy older adults. Br J Nutr. 2012;108:1235-45.

7. Wilson R, Willis J, Gearty RB, Hughes A, Lawley B, Skidmore P, Frampton C, Fleming E, Anderson A, Jones L, Tannock GW, Carr AC. SunGold Kiwifruit Supplementation of Individuals with Prediabetes Alters Gut Microbiota and Improves Vitamin C Status, Anthropometric and Clinical Markers. Nutrients. 2018; 10(7):895.

8. Conner TS, Fletcher BD, Haszard JJ, 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.