

# ESTUDIO DE

## ABSORCIÓN DE HIERRO<sup>5-6</sup>



**TIPO:** Ensayo clínico aleatorio en humanos



**TAMAÑO:** 89 mujeres sanas con niveles bajos de hierro (ferritina en suero  $\leq 25 \mu\text{g/l}$  y hemoglobina  $\geq 115 \mu\text{g/l}$ )



**DISEÑO:** Las participantes consumieron para desayunar leche con cereales enriquecidos con hierro, además de **dos kiwis Zespri SunGold** o bien un plátano cada día durante 16 semanas



**RESULTADOS:** En el grupo que consumió kiwis, el nivel promedio de ferritina en suero aumentó de manera considerable de  $17 \mu\text{g/l}$  a  $25 \mu\text{g/l}$ , en comparación con el grupo que consumió plátanos, en cuyo caso aumentó del valor inicial de  $16,5 \mu\text{g/l}$  a  $17,5 \mu\text{g/l}$ . Cabe destacar que el aumento de  $10 \mu\text{g/l}$  de ferritina en las mujeres que tomaron kiwi las situó dentro de los niveles de referencia de normalidad de  $20-160 \mu\text{g/l}$ . Asimismo, las concentraciones medias del receptor soluble de transferrina disminuyeron de manera considerable en  $0,5 \text{ mg/l}$  en el caso del kiwi en comparación a  $0,0 \text{ mg/l}$  del plátano.

5. 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.

6. 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.