

El kiwi es eficaz contra el estreñimiento.

Publicado el: 08-01-2023

El kiwi puede aumentar la frecuencia de las deposiciones de las personas con estreñimiento, según investigadores de Nueva Zelanda.

"Además de la mejora de las mediciones del estado de estreñimiento, se observó una mejora significativa de la consistencia de las heces, reducción del estreñimiento, la indigestión o el reflujo y el dolor abdominal, lo que se tradujo en una mejora del nivel general de bienestar digestivo", afirmaron el Dr. Richard Geary, Ph. D., de la *University of Otago* en Nueva Zelanda, y sus colaboradores.

El Dr. Geary y sus colegas publicaron su ensayo controlado multicéntrico internacional del kiwi como tratamiento del estreñimiento en *The American Journal of Gastroenterology*.

Aunque el estreñimiento es frecuente, investigadores anteriores han informado un alto índice de insatisfacción con los tratamientos farmacéuticos.

La fibra de las paredes celulares del kiwi se hincha y retiene el agua, lo que puede ablandar las heces y aumentar su frecuencia. Otros componentes del kiwi, como los ráfidos, pueden alterar la producción de mucina, lo que mejora el efecto laxante.

Varios estudios anteriores han señalado que el consumo regular de kiwi verde fresco puede ser eficaz como tratamiento del estreñimiento. Sin embargo, el Dr. Geary y sus colegas indicaron que estos estudios suelen ser de tamaño pequeño y con criterios de valoración no estandarizados. En su artículo no comentan los estudios sobre otras frutas o verduras frescas como tratamiento del estreñimiento.

Los investigadores se propusieron comprobar los beneficios de la fruta en un ensayo más riguroso. Reclutaron a adultos de Nueva Zelanda, Italia y Japón que padecían estreñimiento funcional o síndrome del intestino irritable con predominio de estreñimiento (SII-C), así como a personas sanas como controles. La principal diferencia entre el estreñimiento funcional y el síndrome del intestino irritable con predominio de estreñimiento es que las segundas experimentaban dolor abdominal junto con estreñimiento, escribieron.

Entre el 12 de junio de 2014 y el 17 de junio de 2017, se inscribieron 184 participantes. Entre los participantes había 136 mujeres y 48 hombres, una proporción coherente con la prevalencia de género del estreñimiento. La edad promedio fue de 30,5 años en Japón, 36,9 años en Italia y 44,8 años en Nueva Zelanda, y el índice de masa corporal medio fue de 20,6 en Japón, 23,0 en Italia y 25,4 en Nueva Zelanda.

Durante las dos semanas siguientes al reclutamiento, los participantes se acostumbraron a registrar sus deposiciones con respecto a frecuencia, completitud, espontaneidad, consistencia de las heces, uso de laxantes y grado de esfuerzo.

A continuación, los participantes fueron aleatorizados a consumir dos kiwis verdes maduros (*Actinidia chinensis* var. deliciosa "Hayward") sin piel, o 7,5 g de psilio al día durante 4 semanas. El psilio se considera un tratamiento de primera línea para los dos tipos de estreñimiento diagnosticados a los participantes. El contenido en fibra del psilio es similar al del kiwi.

Después de 4 semanas, se interrumpieron los tratamientos durante 4 semanas como periodo de descanso terapéutico, tras lo cual se cambió a los pacientes al otro tratamiento durante otras 4 semanas.

Los investigadores les suministraron dos supositorios de bisacodilo (5 g) como tratamiento farmacológico de rescate.

En total, 169 participantes completaron el estudio y el cumplimiento del diario fue superior a 80%.

Al final de los periodos de tratamiento de 4 semanas, las personas con estreñimiento funcional que comieron kiwi demostraron un aumento medio de 1,53 deposiciones por semana, que es estadísticamente significativo ($p < 0,0001$). Los que padecían síndrome del intestino irritable con predominio de estreñimiento mostraron un aumento de 1,73 ($p = 0,0001$). Ambos grupos refirieron una mejora significativa del bienestar gastrointestinal en la escala de valoración de los síntomas gastrointestinales.

La frecuencia de las deposiciones en los participantes sanos no aumentó.

De los participantes que tomaron psilio, solo los que padecían síndrome del intestino irritable con predominio de estreñimiento experimentaron un aumento estadísticamente significativo de la frecuencia de sus deposiciones o una disminución de sus síntomas digestivos. Sus deposiciones aumentaron una media de 1,87 por semana ($p = 0,0051$).

Los participantes que consumieron kiwi declararon que la consistencia de las heces se había suavizado, que el esfuerzo había disminuido y que su calidad de vida había mejorado en comparación con el nivel inicial.

"Tomado en conjunto con ensayos clínicos previos de kiwi verde y los datos fisiológicos emergentes de estudios funcionales, el consumo de dos kiwis verdes puede recomendarse con seguridad como un tratamiento eficaz para el estreñimiento de personas con trastornos digestivos funcionales, pues también mejorará los síntomas de comodidad gastrointestinal", concluyeron los investigadores.

Fuente: <https://netsaluti.com>