

Esta baya tiene un poder secreto para una vigorosa salud intestinal

La baya es capaz de reducir los triglicéridos, el riesgo de cáncer y mejorar la salud intestinal.

El consumo habitual de esta fruta podría mejorar la salud de forma importante. Se trata del **kiwi**, una baya altamente recomendada por gastroenterólogos no solo para mejorar enfermedades intestinales sino también otras afecciones.



En una columna publicada por Washington Post, la reconocida gastroenteróloga Trisha Pasricha señala que el kiwi tiene una diversidad de propiedades que **ayuda a pacientes que sufren estreñimiento** y también actúa como un alimento que ayuda a prevenir enfermedades debido a su alto contenido de antioxidantes y vitamina C, que dan un **“poder protector”** a quienes lo consumen diariamente.

La experta, graduada en la Facultad de Medicina de Harvard, se hace eco de los resultados obtenidos por un grupo de científicos que realizaron en 2022 en un “ensayo controlado aleatorio” a petición de una empresa comercializadora de kiwis que **“impresionó a gastroenterólogos de todo el mundo”**.

En esa investigación, **científicos de tres países** –Nueva Zelanda, Italia y Japón– descubrieron que comer dos kiwis verdes al día durante cuatro semanas ayuda a las personas a tener entre una y doces veces evacuaciones intestinales por semana y a tener deposiciones más completas y continuas.

“Los kiwis mejoraron síntomas como dolor abdominal, indigestión y esfuerzo al defecar, a menudo incluso más que el psyllium, un tipo de fibra que se vende en polvo y cápsulas sin receta. Estas personas también reportaron una mejora en su calidad de vida en general”, señala la doctora, quien ha decidido sugerir a sus pacientes el consumo de kiwis como “una excelente adición” al consumo regular de plantas para mantener “un microbioma saludable”.

Para Pasricha, los beneficios de una dieta rica en verduras y frutas, además de fibra, como los kiwis, ayuda a las personas que mantienen una dieta saludable a **protegerse contra el cáncer, de enfermedades cardiovasculares y diabetes**. “¿Por qué ocurre esto? Los científicos sospechan que los antioxidantes del kiwi, como la vitamina C, se sinergizan con otros fitoquímicos naturales para aumentar su poder protector”.

Más allá del intestino

“Los beneficios del kiwi podrían ir más allá del intestino. En 2011, investigadores noruegos asignaron aleatoriamente a voluntarios de dos a tres kiwis amarillos al día durante un mes. Al analizar muestras de ADN, los científicos encontraron menos roturas de cadenas de ADN, un **signo de mayor fortaleza** que, en teoría, puede reducir las posibilidades de desarrollo de cáncer”.



De hecho, resalta Pasricha, después de un mes, el ADN de los voluntarios investigados “se había vuelto aproximadamente un **30 % más resistente a un tipo de daño llamado daño oxidativo**, que puede provocar mutaciones peligrosas”.

Y es que además de estudiar el ADN, los investigadores también analizaron los triglicéridos plasmáticos, “un tipo de grasa que circula en el torrente sanguíneo y que aumenta el riesgo de infarto”. Al final del mes, **los triglicéridos habían disminuido** aproximadamente un 13 %.

La experta señala que los kiwis también **previenen síntomas como la hinchazón estomacal**, que es común y afecta hasta a un tercio de la población. Por esa razón, dice la doctora, cuando le preguntan si existe una manera más natural de aliviar esas afecciones, especialmente en personas que no les gusta tomar medicinas, ella **sugiere el consumo de dos kiwis al día**.

“El kiwi, una fruta pequeña pero potente, ya sea verde o dorada, está repleto de nutrientes: un solo kiwi contiene el

80 % o más de la ingesta diaria de vitamina C de un adulto y aporta de dos a cuatro gramos de fibra”.

Además, explica Pasricha, esta fruta contiene “vitaminas E y K y otros antioxidantes y fitoquímicos beneficiosos”. También resalta que una de las propiedades más importantes del kiwi es **una enzima llamada actinidina**. “La actinidina está presente en solo unas pocas fuentes alimenticias”, como el mango y la piña, además del kiwi. Ese fermento natural, agrega la doctora, “puede ayudar a descomponer las proteínas, lo que facilita la digestión. La actinidina es tan potente que se utiliza comercialmente como ablandador de carne.

Datos importantes

Una investigación de 2023 citada por Pasricha, que recogió varios estudios previos sobre el consumo de kiwi y otras frutas, reveló que las personas que consumían más ese alimento “tenían un **13 % menos de riesgo de cáncer colorrectal**”.

La experta señala que aunque “**es necesario realizar más investigaciones** para comprender plenamente el consumo de kiwi y el riesgo de cáncer”, ya existen bases científicas que avalan su potencial preventivo.

Entre tanto, la doctora indica que también hay **otros alimentos naturales** que alivian el estreñimiento. Uno de ellos son los suplementos creados a partir de la fibra de cáscara de psyllium, que “han sido durante mucho tiempo la norma en el mundo de la gastroenterología”, debido a que es “fácil de tomar y hace maravillas para el cuerpo”, y las **ciruelas pasas**.

Según Pasricha, las ciruelas “han sido aclamadas por sus **propiedades laxantes**”. Sin embargo, sostiene que es poco probable que la población joven, especialmente la de nivel universitario, compren este fruto para aliviar su estreñimiento.

“Para muchas personas, las ciruelas pasas **pueden empeorar la**

hinchazón debido a sus altos niveles de sorbitol, un azúcar natural que se fermenta en el microbioma del colon. Por eso suelo recomendar kiwis”, agrega la especialista, quien señala que el consumo de esa fruta se puede hacer incluso con la cáscara porque “es totalmente comestible y está llena de fibra”.

La doctora afirma que **siempre se debe acudir a un médico** de confianza en caso de presentar problemas intestinales, debido a que pueden existir afecciones o enfermedades subyacentes que causan los síntomas y que no responden tan solo a una intervención dietética.

Fuente: rt.