

El consumo de kiwi verde mejora la constipación y el confort abdominal

The consumption of green kiwis improves constipation and abdominal comfort

Comentado de:

Gearry R, Fukudo S, Barbara G, et al. *Am J Gastroenterol*. 2023 Jan 9. Online ahead of print. PMID: 36537785. doi: 10.14309/ajg.0000000000002124¹

Objetivos

Evaluar si el consumo de kiwis de color verde mejora la función y el confort gastrointestinal en comparación con el psyllium.

Diseño, lugar y participantes

Ensayo multicéntrico, cruzado, aleatorizado, controlado y simple ciego. Realizado en Nueva Zelanda, Italia y Japón.

Fueron incluidos adultos de 18 a 65 años, con un índice de masa corporal (IMC) de 18 a 35 kg/m², con constipación funcional o síndrome de intestino irritable (SII) con predominio de constipación —definido por los criterios diagnósticos de Roma III— y controles sanos. Fueron excluidos aquellos con un puntaje de severidad del SII (en inglés, *IBS Symptom Severity Score*) mayor de 300, con síntomas de alarma gastrointestinales, quienes padecían enfermedad renal, cardiovascular, oncológica o neurológica significativa, y las personas embarazadas.

Intervenciones

Luego de dos semanas de mediciones basales, los participantes fueron asignados en forma aleatoria a recibir una de las siguientes intervenciones: dos kiwis Zispri® color verde o 7,5 g de psyllium por día, durante cuatro semanas. El periodo de lavado (*wash out*) entre las intervenciones fue de cuatro semanas y el seguimiento, de dos semanas.

Medición de resultados principales

Los participantes completaban un registro diario del grado del esfuerzo defecatorio, del uso de laxantes, y de la forma y las características de las deposiciones (integridad y espontaneidad).

El desenlace primario fue el cambio en el número de evacuaciones intestinales espontáneas completas en la cuarta semana de cada intervención comparada con el basal (promedio en la semana previa al inicio de cada intervención) y los secundarios, el confort intestinal (escala de síntomas gastrointestinales), la consistencia de las heces (escala de Bristol) y el grado de esfuerzo defecatorio (escala de 1 a 3). La calidad de vida fue evaluada mediante el cuestionario específico para el SII (*IBS-Qol o Irritable Bowel Syndrome Quality of Life Questionnaire*) al final de cada periodo del estudio.

El ensayo fue diseñado para detectar un aumento de al menos 1,5 evacuaciones intestinales espontáneas completas por semana en cada uno de los grupos con estreñimiento, en comparación con el periodo de referencia o basal. El análisis fue realizado por intención de tratar.

Resultados

Fueron incluidos 184 participantes; 63 controles sanos, 60 con constipación funcional y 61 con SII con predominio de constipación, de los cuales 169 (92%) completaron el estudio.

La Tabla 1 resume los resultados principales. El consumo de kiwi mejoró la frecuencia de las evacuaciones intestinales espontáneas completas en todos los grupos de participantes; en los dos grupos de pacientes las diferencias observadas fueron además clínicamente relevantes (aumento de al menos 1,5). Si bien el cambio observado con el psyllium fue algo menor, no hubo diferencias significativas entre las intervenciones. Respecto de los desenlaces secundarios, el consumo de kiwi mejoró significativamente el confort gastrointestinal, la consistencia de las heces y el grado de esfuerzo defecatorio en ambos grupos de pacientes. No fueron documentados efectos adversos relevantes con ninguna de las intervenciones.

Tabla 1. Comparación del cambio semanal del número de evacuaciones intestinales espontáneas completas entre las intervenciones. Nota: los datos se expresan como media de cambio respecto al basal.

Participantes	Kiwi	p-valor	Psyllium	p-valor
Controles sanos	1,19	<0,05	1,3	<0,05
Constipación funcional	1,53	<0,001	0,67	0,11
Síndrome de intestino irritable con predominio de constipación	1,73	<0,001	1,25	<0,001

Conclusión

El consumo de dos kiwis diarios demostró aumentos clínicamente relevantes en el número de evacuaciones intestinales y el confort gastrointestinal en pacientes con constipación.

Fuente de financiamiento / Conflicto de interés de los autores: Financiado por Zespri Internacional y el Gobierno de Nueva Zelanda. Algunos de los autores son empleados de Zespri.

Zespri es el mayor comercializador de kiwis del mundo, proveyendo a más de 50 países durante todo el año².



Comentario

Los pacientes con trastornos gastrointestinales funcionales pueden tener múltiples síntomas incluyendo distensión y dolor abdominal. Según la Asociación Americana de Gastroenterología (AGA) la constipación se caracteriza por la dificultad o la infrecuencia en la evacuación, que se acompaña de esfuerzo o de una sensación de evacuación incompleta. Puede ser secundaria a una causa clara —como el uso de opiáceos— o bien ser clasificada como idiopática o funcional cuando no hay una anomalía fisiológica subyacente demostrable³. Por otro lado, puede aparecer en forma aislada como único síntoma digestivo, o bien suceder en el contexto del SII. De acuerdo a los criterios Roma IV, la prevalencia (intervalo de confianza del 95 %) mundial de constipación funcional es de 11,7 % (11,4 a 12) y la de SII, de 1,3 % (1,2 a 1,4)⁴.

Pese a que las terapias farmacológicas han demostrado ser superiores al placebo para el tratamiento del estreñimiento, no están exentas de efectos adversos, por lo que resulta relevante contar con alternativas terapéuticas más naturales⁵⁻⁷. En el estudio comentado no fueron observados efectos indeseables¹.

La capacidad laxante del kiwi puede ser atribuida a su alto contenido de fibra y agua, y también a la presencia de una enzima llamada actinidina, capaz de estimular la motilidad gastrointestinal⁸. Si bien las frutas y las verduras frescas siempre han sido elementos esenciales de una dieta saludable, un alimento natural y fresco como el kiwi no había sido previamente sometido a una evaluación clínica tan rigurosa como la que permite un ensayo clínico aleatorizado, y solo contábamos con algunas investigaciones con diseños que proveen menor calidad de evidencia respecto a su rol en el tratamiento de la constipación^{7,9-11}.

En el estudio resumido¹, si bien cuatro semanas de tratamiento fue un periodo adecuado para detectar cambios relevantes, por el breve periodo de seguimiento realizado se desconoce si los efectos logrados con el consumo de esta fruta se mantienen a mediano o largo plazo.

Conclusiones de la comentadora

El consumo de kiwi puede considerarse como una opción terapéutica natural para proveer un alivio del estreñimiento en personas con constipación funcional y/o síndrome de intestino irritable.

Solange Martinez Elhelou [Servicio de Gastroenterología, Hospital Italiano de Buenos Aires. solange.martinez@hospitalitaliano.org.ar]

Martinez Elhelou S El consumo de kiwi verde mejora la constipación y el confort abdominal. *Evid Actual Pract Ambul.* 2023;26(2):e007064. Available from: <https://dx.doi.org/10.51987/EVIDENCIA.V26I2.7064>. Comentado de: Geary R, Fukudo S, Barbara G, et al. Consumption of 2 Green Kiwifruits Daily Improves Constipation and Abdominal Comfort-Results of an International Multicenter Randomized Controlled Trial. 2023 Jan 9. Online ahead of print. PMID: 36537785. doi: 10.14309/ajg.0000000000002124

Referencias

1. Geary R, Fukudo S, Barbara G, et al. Consumption of 2 Green Kiwifruits Daily Improves Constipation and Abdominal Comfort-Results of an International Multicenter Randomized Controlled Trial. *Am J Gastroenterol.* 2009; Available from: 10.14309/ajg.0000000000002124.
2. Wikipedia. Zespri; 2022. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Zespri> [Last access: 2022-04-15].
3. Suares NC, Ford AC. Prevalence of, and risk factors for, chronic idiopathic constipation in the community: systematic review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol.* 2011;106(9):1582–1591. Available from: 10.1038/ajg.2011.164.
4. Sperber AD, Bangdiwala SI, Drossman DA, et al. Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology.* 2021;160(1):99–114. Available from: 10.1053/j.gastro.2020.04.014.
5. Luthra P, Camilleri M, Burr NE, et al. Efficacy of drugs in chronic idiopathic constipation: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2019;4(11):831–844. Available from: 10.1016/S2468-1253(19)30246-8.
6. Johanson JF, Kralstein J. Chronic constipation: a survey of the patient perspective. *Aliment Pharmacol Ther.* 2007;25(5):599–608. Available from: 10.1111/j.1365-2036.2006.03238.x.
7. Eady SL, Wallace AJ, Butts CA, et al. The effect of “Zesy002” kiwifruit (var.) on gut health function: a randomised cross-over clinical trial. *J Nutr Sci.* 2019;8:e18. Available from: 10.1017/jns.2019.14.
8. Richardson DP, Ansell J, Drummond LN. The nutritional and health attributes of kiwifruit: a review. *Eur J Nutr.* 2018;57(8):2659–2676. Available from: 10.1007/s00394-018-1627-z.
9. Eitorki M, Leong R, Ratcliffe EM. Kiwifruit and Kiwifruit Extracts for Treatment of Constipation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Can J Gastroenterol Hepatol.* 2022;p. 7596920. Available from: 10.1155/2022/7596920.
10. Bayer SB, Heenan P, Frampton CM, et al. Habitual Green Kiwifruit Consumption Is Associated with a Reduction in Upper Gastrointestinal Symptoms: A Systematic Scoping Review. *Nutrients.* 2022;14(19):4146. Available from: 10.3390/nu14194146.
11. Bayer SB, Frampton CM, Geary RB, et al. Habitual Green Kiwifruit Consumption Is Associated with a Reduction in Upper Gastrointestinal Symptoms: A Systematic Scoping Review. *Adv Nutr.* 2022;13(3):846–856. Available from: 10.1093/advances/nmac025; <http://dx.doi.org/10.3390/nu14194146>.