

## ¿Problemas para dormir? Kiwi, el superalimento que fortalece el sistema inmune y podría ayudarte a descansar mejor

El kiwi se ha posicionado como uno de los alimentos más completos desde el punto de vista de la salud, gracias a su alto contenido de vitaminas, antioxidantes y fibra, que lo convierten en un aliado para el bienestar diario.

La Dra. Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes (Uandes), explica que el principal valor de esta fruta en su aporte

de nutrientes. “El kiwi se considera un superalimento, ya que es muy rico en vitaminas, especialmente en vitamina C. Tiene incluso más vitamina C que los cítricos”, indica.

Además, menciona que aporta antioxidantes, fibra, potasio y triptófano, lo que la convierte en un alimento beneficioso para distintas funciones del organismo.

“Por eso también previene enfermedades cardiovasculares, favorece el sistema

inmune y el tránsito intestinal por la fibra que contiene”, señala la especialista.

En términos prácticos, su consumo permite cubrir con facilidad los requerimientos diarios de vitamina C. “Con un kiwi al día uno obtiene más del 100% de los requerimientos de vitamina C que necesita”, comenta.

¿Puede ayudar a dormir mejor?

Otro de los aspectos que llama la atención de este

superalimento es su posible efecto en el descanso y la ansiedad.

“El kiwi tiene muchas propiedades, y entre otras es que, cuando uno lo ingiere, por su alto contenido en triptófano favorece la producción de serotonina en el organismo. En base a eso, se ha visto en estudios que ayuda a regular el estrés y también a conciliar mejor el sueño”, explica la académica de la Uandes.

No obstante, aclara que la

evidencia aún es limitada. “Son pocos estudios, por lo tanto, no hay una gran evidencia. Aun así, a nadie le haría mal consumirlo”, advierte.

Pese a ello, existe una recomendación concreta para quienes buscan mejorar su descanso. “Se recomienda consumir dos kiwis antes de acostarse, fundamentalmente por este efecto de sedación, de disminuir la ansiedad e inducir el sueño”, concluye la experta.