



**FOR IMMEDIATE RELEASE**

**CONTACT:**

Christine Vivoli

[cvivoli@webershandwick.com](mailto:cvivoli@webershandwick.com)

212.445.8004

**NUEVO ESTUDIO: EL MANGO AYUDA A PROMOVER LA SALUD INTESTINAL**

*El consumo de mango ha demostrado ser más eficaz en el alivio de la constipación y en la reducción de la inflamación intestinal que una cantidad comparable de fibra*

ORLANDO, FL (4 de junio de 2018) -- La próxima vez que sufran de constipación, tal vez querrán considerar probar un mango en lugar de un suplemento de fibra, sugiere un nuevo estudio piloto de la universidad de Texas A & M publicado y sometido a revisión colegiada en la revista de *Molecular Nutrition and Food Research*. Los investigadores concluyeron que el mango, que contiene una combinación de polifenoles y fibra, probó ser más eficaz que una cantidad equivalente de fibra en polvo en el alivio de la constipación – una condición digestiva crónica que afecta a aproximadamente el 20 por ciento de la población estadounidense.

“Nuestras conclusiones sugieren que el mango ofrece una ventaja por encima de los suplementos de fibra a raíz de los polifenoles bioactivos contenidos en el mango que ayudan a reducir los marcadores de inflamación y a cambiar la constitución del microbioma, que incluye billones de bacterias y otros microbios que viven en nuestro tracto digestivo,” dijo la autora correspondiente Susanne U. Mertens-Talcott, profesora asociada del departamento de nutrición y ciencias alimentarias de la universidad de Texas A & M. “Los suplementos de fibra y los laxantes pueden ayudar en el tratamiento de la constipación, pero tal vez no puedan encarar todos los síntomas, como la inflamación intestinal.

Para el estudio de cuatro semanas, 36 hombres y mujeres adultos que padecen de constipación crónica fueron divididos aleatoriamente en dos grupos: el grupo de mango consumió aproximadamente 300 gramos de mango por día (equivalente a aproximadamente 2 tazas o 1 mango), mientras que el grupo de fibra consumió la cantidad equivalente de fibra de polvo en su régimen alimentario cotidiano (1 cucharadita o 5 gramos de suplemento de psilio dietético).

A lo largo del estudio, la ingesta de alimentos de los participantes fue evaluada utilizando un cuestionario sobre alimentos para asegurar que sus hábitos alimentarios no cambiaron. El análisis de ingesta de alimentos reveló que los grupos de mango y de fibra consumieron cantidades equivalentes de calorías, carbohidratos, fibra, proteína, y grasa.

Se tomaron medidas de severidad de constipación al inicio y al fin de cuatro semanas, y tanto el grupo de mango como el de fibra mejoraron durante el transcurso del estudio. Sin embargo, el mango demostró ser más eficaz en la reducción de síntomas de constipación en los participantes que la fibra por sí sola. La suplementación con mango mejoró significativamente la condición de constipación (frecuencia, consistencia, y forma de las deposiciones) e incrementaron los niveles de ácidos grasos de cadena corta, lo cual es indicio de mejora en la composición microbiana intestinal. El consumo de mango también ayudó a reducir ciertos biomarcadores de inflamación.



Los investigadores concluyeron que se requería más investigación para determinar el mecanismo de acción involucrado en el efecto protector que el mango ejerce en la constipación, y la función que ejercen los polifenoles del mango en el sustento de los efectos benéficos de la fibra.

La investigación fue financiada parcialmente por fondos de la National Mango Board.

### **Sobre la National Mango Board**

La [National Mango Board](http://mango.org) es un grupo de promoción agrícola sustentado por cuotas que se aplican al mango nacional y al mango importado. La visión de la cámara, de traer el encanto que el mundo siente por el mango a los EE.UU., está diseñada para impulsar la sensibilización e incrementar el consumo de mango en el mercado de EE.UU. Una taza de la superfruta de mango contiene 100 calorías, 100% de la ración diaria recomendada de vitamina C, 35% de la ración diaria recomendada de vitamina A, 12% de la ración diaria recomendada de fibra, y una magnífica fuente de sabor tropical. Infórmense más en [mango.org](http://mango.org).

###

Fuente: Venancio V, Kim H, Sirven MA, Tekwe CD, Honvoh G, Talcott ST, Mertens-Talcott SU. Mango (*Mangifera indica* L.) polyphenols ameliorate functional constipation symptoms in humans beyond equivalent amount of fiber (Los polifenoles del mango mitigan síntomas funcionales de constipación en humanos más allá de la cantidad equivalente de fibra). *Molecular Nutrition and Food Research*. 2018; May 7, [epub ahead of print].