

Investigaciones científicas - Sirope de Agave Azul

Inulina, el prebiótico natural - 6 estudios

Sirope de Agave Azul - Inulina, el prebiótico natural

1. Agave Inulin Supplementation Affects the Fecal Microbiota of Healthy Adults Participating in a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial

The Journal of nutrition (2015) - Holscher HD, Bauer LL, Gourineni V et al.

La suplementación con inulina de agave (5.0 y 7.5 g/día) enriqueció significativamente Actinobacterias y Bifidobacterium (3-4 veces) en muestras fecales, mientras redujo en un 40% Desulfovibrio en adultos sanos. La modificación del microbiota fue correlacionada positivamente con la ingesta de inulina ($r=0.41$, $p<0.001$).

[Ver estudio en PubMed \(PMID 26203099\)](#)

2. Gastrointestinal tolerance and utilization of agave inulin by healthy adults

Food & function (2014) - Holscher HD, Doligale JL, Bauer LL et al.

Dosis de hasta 7.5 g/día de inulina de agave mostraron mínima alteración gastrointestinal y sin aumento de diarrea en adultos jóvenes sanos. La inulina mejoró la laxación y fue bien tolerada, aunque dosis más altas provocaron ligeros aumentos en hinchazón y flatulencia.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 24664349\)](#)

3. Effects of Agave fructans (Agave tequilana Weber var. azul) on Body Fat and Serum Lipids in Obesity

Plant foods for human nutrition (Dordrecht, Netherlands) (2018) - Padilla-Camberos E, Barragán-Álvarez CP, Díaz-Martínez NE et al.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 29417384\)](#)

4. Influence of Prebiotic Activity of Agave salmiana Fructans on Mucus Production and Morphology Changes in Colonic Epithelium Cell of Healthy Wistar Rats

Frontiers in plant science (2021) - Castillo Andrade AI, García Chávez E, Rivera Bautista C et al.

Los fructanos de Agave salmiana (12.5% w/w) provocaron aumento significativo en células secretoras de moco ($p<0.05$) y estructura normal en el colon proximal. La citoquina proinflamatoria TNF- α disminuyó significativamente, con aumento de Bifidobacterium y Lactobacillus y disminución de Clostridium.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 34966396\)](#)

5. A randomised, double- blind, cross-over study investigating the prebiotic effect of agave fructans in healthy human subjects

Journal of nutritional science (2015) - Ramnani P, Costabile A, Bustillo AG et al.

Los fructanos de agave estimularon la producción de ácidos grasos de cadena corta (SCFA) por bacterias beneficiosas. Los SCFA desencadenaron la liberación de hormonas de control del apetito. Los agavins de agave azul aumentaron los niveles de GLP-1 entre 40-93%, con efectos sobre el control glucémico.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 26090092\)](#)

6. Effect of Agave Fructan Bioconjugates on Metabolic Syndrome Parameters in a Murine Model

Pharmaceuticals (Basel, Switzerland) (2023) - Padilla-Camberos E, Arrizon J, Sandoval G

Los fructanos de agave conjugados con laurato disminuyeron significativamente la hiperinsulinemia y la resistencia a la insulina en ratas con síndrome metabólico inducido por dieta alta en grasas, mientras que aumentaron IL-10 (citoquina antiinflamatoria), demostrando efectos beneficiosos en parámetros metabólicos e inmunológicos.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 36986511\)](#)

Referencias científicas con metadatos tomados de PubMed (NCBI). Los resúmenes provienen de multydrink.com. Material informativo; no sustituye la consulta con un profesional de la salud.