
I kiwi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Linus Pauling, che ebbe ben due premi Nobel, è stato il più convinto sostenitore dei benefici effetti della vitamina C, e dichiarava di assumerne circa 10 grammi al giorno. La vita gli ha dato ragione dal momento che è morto novantenne. 60 milligrammi al giorno è la dose minima raccomandata dalle autorità sanitarie, ma sono molti gli studiosi che ritengono che tale dose non sia assolutamente sufficiente per godere di un'ottima salute. Per le funzioni che la vitamina C svolge nel nostro organismo occorrono dosaggi molto più elevati. I kiwi sono caratterizzati, soprattutto, dalla ricchezza di questa vitamina che è un energico antiossidante, antinvecchiamento e gli è attribuita la proprietà di rinforzare il nostro sistema immunitario e di svolgere un ruolo nella formazione del tessuto connettivo (cartilagini e tendini). Secondo numerosi ricercatori, gli alimenti ricchi di vitamina C potrebbero prevenire persino alcune forme tumorali. La pianta dei kiwi è originaria della Cina dove attualmente se ne coltivano centinaia di varietà e fu portata nella Nuova Zelanda all'inizio del Novecento. Proprio lì ebbe inizio l'intensa coltivazione di questa pianta ed i frutti esportati negli Stati Uniti furono chiamati kiwi dal nome dell'uccello simbolo della Nuova Zelanda. Kiwi, infatti, è uno strano uccello che non è capace di volare ed è il nomignolo che viene dato ai neozelandesi. Attualmente l'Italia è il maggiore produttore mondiale di kiwi, coltivati principalmente in Emilia-Romagna, Lazio, Veneto, Campania e Puglia. La pianta raramente è aggredita da parassiti, perciò i frutti sono quasi sempre indenni da trattamenti antiparassitari contrariamente a quanto accade ad altri frutti, come ad esempio l'uva, le pesche, ecc. I kiwi hanno uno spiccato potere lassativo specialmente se consumati fortemente maturi. Sono dissetanti, diuretici e digestivi e dopo le banane sono particolarmente ricchi di potassio. In cosmesi si utilizza la polpa per preparare maschere nutrienti. Valori indicativi dei quantitativi di vitamina C contenuta in alcuni frutti (mg per 100 gr): Kiwi da 150 a 300 Limoni da 30 a 100 Arance da 40 a 80 Mandarini da 20 a 60