

PROPRIETÀ E BENEFICI DEI KIWI



Il kiwi deve il suo nome all'**animale simbolo della Nuova Zelanda**, un uccello incapace di volare la cui forma rotonda ricorda appunto il frutto. Il kiwi è originario della Cina, ma il territorio in cui si diffuse la prima coltivazione fu proprio la Nuova Zelanda.

Esistono **diverse varietà di kiwi**: le principali sono **la verde** e **la gialla**. Quella sicuramente più conosciuta e consumata dalla popolazione italiana è la varietà verde, caratterizzata da un frutto ovale con una buccia pelosa di color marrone scuro e, all'interno, una polpa verde smeraldo dal sapore delicato, leggermente acidulo. La varietà gialla, anche detta "**oro**" o "**gold**", ha una forma più allungata, non ha peli sulla buccia, la polpa è gialla e il sapore è più dolce a parità di maturazione. Esiste poi la varietà "**baby**", anche detti mini-kiwi, caratterizzati da una dimensione molto piccola, con buccia (senza peli) e polpa verdi. Tutte le varietà hanno, nella loro polpa, dei **semi piccoli e neri** disposti a raggiera intorno al fulcro centrale bianco del frutto.

L'Italia è uno dei maggiori produttori di kiwi. Questo frutto è **di stagione** in **autunno-inverno** anche se, grazie alle coltivazioni intensive e all'importazione da altri paesi, è quasi sempre disponibile sul mercato. Conosciamo meglio le sue preziose qualità nutrizionali.

Caratteristiche nutritive dei kiwi

I kiwi, gialli e verdi, sono un'ottima fonte di:

- **Vitamina C** (acido ascorbico), un nutriente indispensabile alla vita e alla salute del nostro organismo, in quanto aiuta a rafforzare il **sistema immunitario**. I kiwi contengono tantissima vitamina C, **molto più degli agrumi**: in 100 g di kiwi vi sono **85 mg** di acido ascorbico, mentre nella stessa quantità di arance ne abbiamo **50 mg**. Questo frutto riesce a conservare elevate quantità di vitamina C grazie alla robusta buccia esterna e alla clorofilla nella polpa, capaci di proteggere l'integrità del micronutriente che, in altre situazioni, tende facilmente a **deteriorarsi al calore, alla luce e all'aria**. Solitamente, più il frutto è acerbo e aspro e più vitamina C sarà contenuta al suo interno, con la maturazione invece aumenta il sapore dolce ma diminuisce il contenuto di vitamina C.
- **Acidi grassi Omega 3**. Non tutti sanno che dai semi neri dei kiwi si ottiene un olio particolarmente ricco di **acidi grassi essenziali**. Questi semi sono infatti una grande fonte naturale di **acido alfa-linoleico** (Omega 3), che può aiutare a prevenire alcune **patologie cardiovascolari**.
- **Fibre**. L'elevato contenuto di **fibra alimentare** (circa 2-3 g in 100 g di frutto) aiuta la motilità intestinale ed ha proprietà **lassative**, ma può contribuire anche a creare un appagante **senso di sazietà**, utile per chi segue **regimi dimagranti**, e a favorire la **riduzione di livelli elevati di colesterolo e glicemia** nel sangue.
- **Antiossidanti**, soprattutto **polifenoli** (flavonoidi) e **carotenoidi** (nei kiwi gialli). Tra i principali antiossidanti presenti nel frutto, **quercetina** e **luteina** possono svolgere un ruolo positivo nel ridurre il rischio di malattie cardiache, tumorali e nel promuovere la **salute della funzione visiva**.
- **Sali minerali**. Contiene buone quantità di **potassio** e **fosforo**, ma anche **ferro** e **calcio**, minerali essenziali per molte funzioni dell'organismo, come la regolazione della funzionalità cardiaca, della pressione arteriosa e degli stati di **disidratazione** dopo una forte sudata. È bene però ricordare che **la principale fonte alimentare di ferro è la carne** e che per aumentare l'assimilabilità del minerale presente nei vegetali è bene condirli con il **succo di limone**, in quanto la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro. Il kiwi è una buona fonte di ferro, nonostante sia un vegetale, perché nel frutto la vitamina C è abbondante. Per quanto riguarda invece il calcio, indispensabile per proteggere la **salute delle nostre ossa**, la maggiore fonte alimentare **altamente**

biodisponibile (cioè assimilabile dall'organismo) sono il **latte e i suoi derivati**, come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio, in particolare, è **il più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, apporta inoltre ottime **proteine** ad alto valore biologico (tra cui i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), **vitamine** importanti come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Un cucchiaino (10 grammi) di Grana Padano DOP grattugiato può essere utilizzato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

Benefici per la salute

Per le proprietà nutritive appena descritte, i kiwi sono particolarmente adatti per:

- **Rafforzare il sistema immunitario**, in quanto l'elevata concentrazione di vitamina C conferisce al frutto delle **proprietà antinfiammatorie**. L'acido ascorbico è fondamentale per potenziare le difese immunitarie contro gli attacchi di virus, batteri e agenti chimici.
- **Trattare la stitichezza**, poiché la grande quantità di acqua e fibre aiutano a **regolarizzare il transito intestinale**, soprattutto per le persone che soffrono di **stipsi** secondaria ad altre patologie o stati fisiologici, come la **malattia di Parkinson** (patologia neurodegenerativa) e la **gravidanza**. La stitichezza è infatti uno dei più frequenti disturbi delle donne in dolce attesa.
- **Prevenire le cardiopatie**. Le proprietà del frutto legate al minor assorbimento di **carboidrati e grassi** date dall'elevata quantità di fibre, il **basso indice glicemico** e lo **scarso apporto calorico** aiutano a ridurre i principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. La vitamina C, in particolare, produce una migliore permeabilità delle pareti dei capillari, **combattendone la fragilità**. Inoltre, data la minima componente di sodio, il kiwi è un frutto consigliato anche nella dieta di chi soffre di **ipertensione arteriosa**.
- **Combattere il diabete**. L'indice glicemico del kiwi è molto basso (9 g di zuccheri in 100 g di alimento), pertanto il frutto può essere consigliato nella dieta di chi soffre di **diabete**. Inoltre, le fibre svolgono un effetto di controllo sulla glicemia programmando un assorbimento intestinale del glucosio lento e continuo, condizione molto vantaggiosa in caso di diabete.
- **Contrastare l'anemia**. La presenza di ferro (seppur in piccole quantità), minerale indispensabile per la formazione dei globuli rossi del sangue, associata alla vitamina C, che favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, conferisce al kiwi delle **proprietà antianemiche**.
- **Favorire la perdita di peso**. Il ridotto valore energetico del kiwi (48 kcal in 100 g) gli permette di essere inserito in tranquillità nelle **diete ipocaloriche** delle persone che hanno bisogno di perdere qualche chilo. La fibra contenuta nel frutto può contribuire al senso di sazietà, oltre a limitare l'assorbimento di zuccheri e grassi consumati durante il pasto. Per aiutarti nell'eliminare i chili in eccesso puoi iscriverti a **questo programma** gratuito di controllo del peso, che ti fornisce gustosi menu della tradizione mediterranea **personalizzati per le tue calorie giornaliere** ed equilibrati in nutrienti. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare la **versione latte-ovo-vegetariana**.
- **Ottimizzare la dieta degli sportivi**. Il buon contenuto di **sali minerali** aiuta a reintegrare quelli persi durante lo sforzo fisico attraverso la sudorazione, il magnesio, in particolare, favorisce la forza muscolare. Anche la vitamina C, gli antiossidanti e l'alto contenuto di acqua sono caratteristiche del kiwi importanti per il benessere dello sportivo. Un altro alimento ottimale per l'alimentazione di chi pratica regolarmente **attività fisica** è il Grana Padano DOP, in quanto contiene **aminoacidi ramificati** (valina, isoleucina e leucina) che forniscono energia immediata poiché captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato. Gli aminoacidi ramificati sono inoltre utili per riparare le fibre muscolari danneggiate, per contrastare la produzione di acido lattico e ridurre l'appannamento mentale da affaticamento.

Come consumare i kiwi

I kiwi possono essere inseriti all'interno di una dieta varia ed **equilibrata** a tutte le età. Possono essere consumati **a colazione**, ad esempio spezzettati dentro a uno **yogurt** arricchito con un pugno di **noci** oppure come **spuntino o merenda** o alla fine di ogni pasto. Il kiwi si può mangiare intero, oppure frullato, ridotto in musse o in macedonia (preferibilmente **senza aggiunta di zucchero**) oppure ancora si può mettere qualche dadino nell'insalata per conferire al pasto una nota agro-dolce. I bambini possono consumarlo tagliato a metà e gustato con un cucchiaino (tipo dessert) oppure si può utilizzare come base per un gelato di frutta fatto in casa.

L'unica attenzione va posta nei confronti dell'**enzima actinidina**, che può rendere il frutto un possibile **alimento allergizzante** ed è quindi da evitare per le persone che ne sono allergiche. È comunque buona regola testarlo, mangiandone solo un piccolo pezzetto prima del suo consumo per intero, per scongiurare ogni rischio di allergia.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.