IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Muscoli in forma con due kiwi al giorno

Con due kiwi al giorno si assicura ai muscoli la dose ottimale di vitamina C. A sostenerlo sono i ricercatori neozelandesi della Università di Otago in uno studio pubblicato sulla rivista American Journal of Clinical Nutrition.

L'obiettivo della ricerca era quello di individuare il metodo migliore per assumere vitamina C soprattutto per quanto riguarda i muscoli scheletrici. E i risultati hanno evidenziato come le fibre muscolari scheletriche siano particolarmente sensibili alle variazioni dei livelli di vitamina C nell'organismo: basta infatti un lieve calo di questa vitamina perché le funzioni muscolari vengano influenzate negativamente.

Gli autori hanno analizzato 36 soggetti volontari di sesso maschile, non fumatori, che sono stati invitati in modo casuale a consumare per un periodo di sei settimane mezzo kiwi o 2 kiwi al giorno. Ai partecipanti sono stati prelevati campioni di sangue prima, durante e dopo il test. Inoltre, prima dell'inizio dell'esperimento è stata effettuata per ognuno di loro la biopsia del vasto laterale (uno dei 4 muscoli del quadricipite femorale). Alla fine, i ricercatori hanno notato che coloro che durante il test avevano mangiato un paio di kiwi al giorno mostravano un livello di energia superiore agli altri e presentavano una quantità ottimale di vitamina C nell'organismo.

I ricercatori neozelandesi hanno voluto precisare che non tutti i frutti possono vantare lo stesso apporto vitaminico dei kiwi, uno dei frutti con più alta concentrazione vitaminica. Altri studi avevano già in precedenza mostrato che alcune varietà di frutta e verdura come arance, limoni, fragole, ribes, cavoli, insalata verde, rucola, peperoni e spinaci fossero ottimi "fornitori" di vitamina C. Pertanto, la presenza di queste varietà di ortofrutta non deve mai mancare sulla nostra tavola, perché il loro consumo rappresenta il metodo più sano ed efficace per tenere alla larga i classici mali di stagione.