

Più energia e buon umore con due kiwi al giorno

Due kiwi al giorno migliorano l'umore e aumentano l'energia del nostro corpo. A sostenerlo sono i ricercatori dell' Università di Otago in Nuova Zelanda in uno studio recentemente pubblicato sulla rivista "Journal of Nutritional Science".

Scopo della ricerca era osservare gli effetti derivanti dal consumo del frutto sul tono dell'umore. E i risultati hanno evidenziato che se consumato due volte al giorno il kiwi è in grado di provocare un effetto positivo sull'equilibrio psico-fisico, facendo anche aumentare i livelli di energia nel nostro organismo.

I ricercatori neozelandesi sono giunti a questo risultato dopo aver analizzato un gruppo di 54 studenti di sesso maschile ai quali è stato chiesto di consumare per un periodo di sei settimane o mezzo kiwi o due kiwi al giorno. I partecipanti selezionati avevano tutti in comune il fatto di seguire normalmente una dieta contraddistinta da un basso consumo di frutta fresca, tale da provocare livelli di vitamina C al di sotto della norma.

Alla fine del test, i ricercatori hanno notato che gli appartenenti al gruppo che consumava due kiwi al giorno mostrava meno sintomi depressivi e senso di fatica fisica e mentale rispetto al gruppo che consumava mezzo kiwi al giorno.

Secondo gli autori, i cambiamenti riscontrati nell'umore e nei livelli di energia sarebbero da attribuire all'ottimizzazione dei livelli di vitamina C raggiunti grazie all'assunzione di due kiwi al giorno, che sono molto ricchi di questa vitamina.

Questo studio fornisce l'ennesima prova a sostegno dei benefici che si possono ottenere in termini di salute mangiando una buona quantità di frutta e verdura al giorno. Per migliorare questi benefici è bene includere nella dieta quotidiana cibi ad alto contenuto di vitamina C.

Con l'autunno in arrivo il consiglio di Coldiretti è quello di recarsi presso i mercati o le botteghe di Campagna Amica e farsi una bella scorta di kiwi e agrumi; il modo più semplice e naturale per rinforzare le difese immunitarie e sentirsi meglio.