



Più energia e buonumore con 2 kiwi al giorno

Grazie agli effetti benefici della vitamina C

Potrebbe essere la ricetta per chi tornato dalle vacanze si ritrova con l'umore sotto i piedi e le pile nuovamente scariche. Due kiwi al giorno per un pieno di energia. **Grazia alla vitamina C.** La ricetta è certificata dagli scienziati della University of Otago, in Nuova Zelanda. E proprio ad uno dei simboli della Nuova Zelanda, il kiwi - di cui anche l'Italia è uno dei maggiori produttori - hanno dedicato **uno studio condotto su 54 studenti** universitari che avevano scarsa inclinazione al consumo giornaliero di frutta e verdura e un apporto di vitamina C prima della ricerca insufficiente.

I ragazzi sono stati divisi in due gruppi, che alternativamente dovevano mangiare due kiwi o mezzo kiwi al giorno. Al termine della "dieta del kiwi" i partecipanti che avevano consumato la razione più abbondante del frutto mostravano indicatori di una maggiore forza fisica e mentale e soprattutto una migliore resistenza allo stress e ai sintomi depressivi. Merito, suppongono i ricercatori sulla rivista *Journal of Nutritional Science* [↗](#), dell'alto contenuto in vitamina C contenuto nei kiwi. "Con due kiwi al giorno - spiega una delle autrici dello studio, Margreet Vissers, ci si assicura un livello ottimale di vitamina C". E questa vitamina consente il guadagno energetico, migliorando alcune funzioni nell'assorbimento e dispendio di energia, soprattutto a livello cerebrale. **Cento grammi di kiwi contengono, infatti, circa 93 mg di vitamina C**, più del doppio rispetto al succo di limone, che a parità di quantità ne contiene circa 39 mg.

Articoli Correlati

Sleep: problemi di concentrazione per chi soffre di insonnia

La Dieta Mediterranea protegge dall'Alzheimer, confermati i benefici per il cervello

La salute del sonno: grazie al riposo le cellule del cervello aumentano

Un bicchiere di vino aiuta contro la depressione (ma non di più)

Più intelligenti senza problemi economici, la povertà riduce le capacità cognitive

Il primo mini-cervello umano in provetta