

ALIMENTACIÓN

Toda la vitamina C en una sola ración

El consumo regular de kiwis ayuda a mantener activo el sistema inmunológico y supone una ayuda eficaz para combatir el estreñimiento. La variedad amarilla o «gold» posee más calorías, pero contiene más ácido fólico, vitamina E y sabor dulce que el verde

B. Muñoz • MADRID

La llegada del otoño y la consiguiente bajada de temperaturas supone un ataque directo a la salud en forma de resfriados y gripes. Por ello, mantener activo el sistema inmunológico es la mejor garantía para enfrentarse a cualquier tipo de infección y, en este sentido, los cítricos se convierten en el mejor aliado. Frente a la clásica naranja, el pomelo o el limón, el kiwi puede satisfacer las demandas de vitamina C que el cuerpo necesita. «Aporta casi el doble de vitamina C que una naranja y el triple que un limón, vitamina E que actúa como un potente antioxidante, ácido fólico aconsejable en embarazo y en

periodos de anemia. Además, contiene un alto porcentaje de fibra, entre uno y dos gramos, tanto soluble como insoluble, y una enzima, la actinidina, que va a favorecer la digestión de las proteínas y a facilitar el tránsito intestinal, lo que va a prevenir el estreñimiento», recuerda la doctora y especialista en Nutrición María Teresa Barahona.

RESGUARDO

Tomar un kiwi a diario ayuda, según el doctor Vicente Orós Espinosa, miembro del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), «a proteger los epitelios de las vías respiratorias frente a las inclemencias del tiempo y los ataques de virus

propios de las estaciones frías».

A la hora de consumir esta fruta, la variedad verde es la más popular en los supermercados, pero también hay otras como el amarillo o «gold», que cuenta con propiedades desconocidas para el consumidor. «El amarillo tiene más calorías: 72 por cada cien gramos frente a las 55 del verde, y es más rico en ácido fólico y vitamina E», explica Barahona. En la misma línea se sitúa Concepción Maximiano Alonso, vocal de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Addinma), quien añade que «el amarillo, además, tiene más poder antioxidante que el verde».

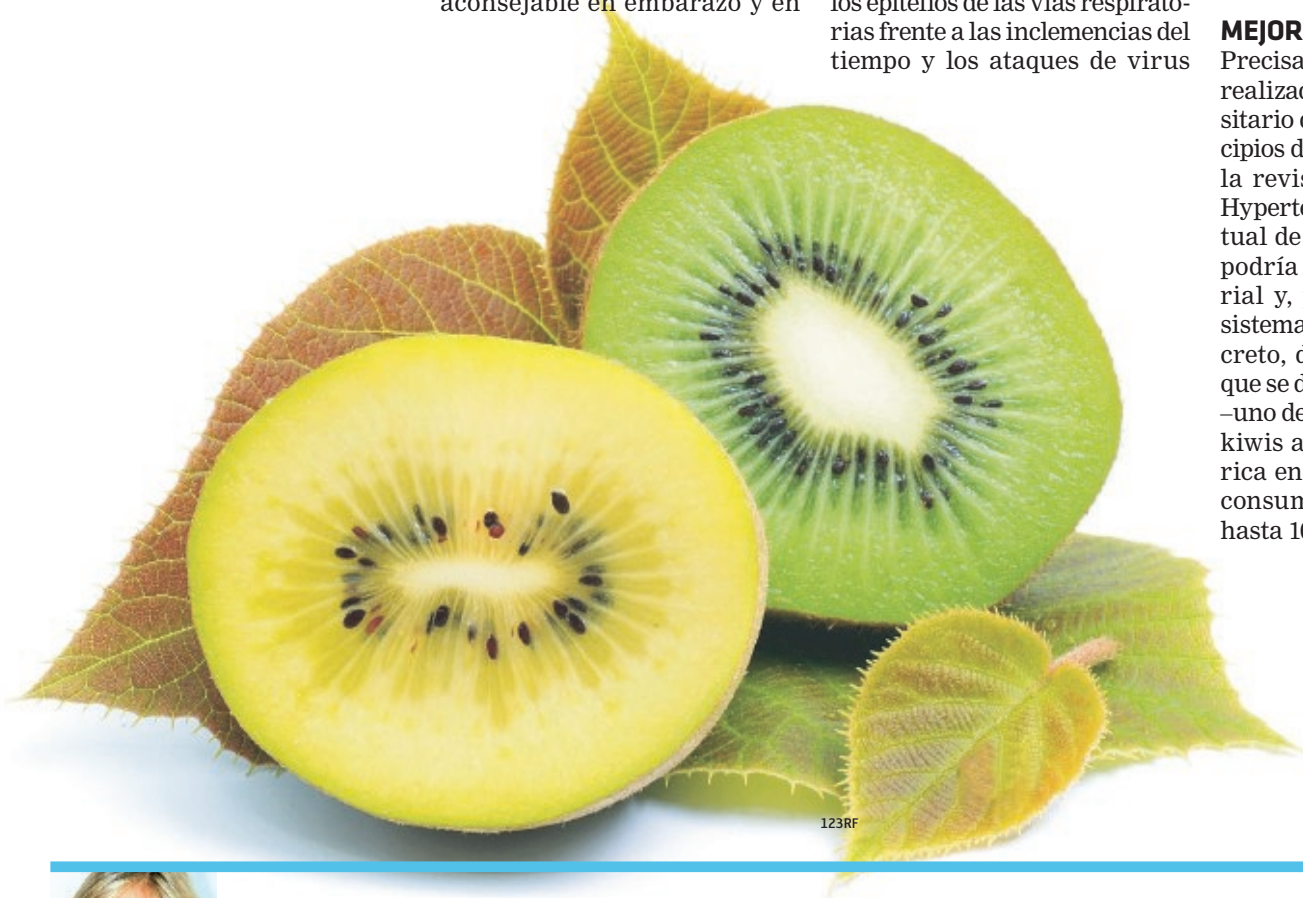
MEJORA CARDIOVASCULAR

Precisamente, según un estudio realizado por el Hospital Universitario de Oslo (Noruega) a principios de este año y publicado en la revista «Journal of Human Hypertension», el consumo habitual de kiwis, hasta tres al día, podría reducir la tensión arterial y, por tanto, beneficiar al sistema cardiovascular. En concreto, de los dos grupos en los que se dividió a los participantes –uno de los grupos tomaron tres kiwis al día y el otro una dieta rica en antioxidantes–, los que consumieron kiwi redujeron hasta 10 mm/Hg (milímetros de

mercurio) la presión sistólica y 9 mm/Hg la diastólica.

El kiwi es una de las pocas frutas por no decir la única que mantiene, a diferencia de otras, el color verde incluso estando madura. Para Manuel Moñino, secretario del comité científico de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas «5 al día», «a parte de sus características sensoriales diferenciadas, en el verde destaca su aporte de un tipo de fitoquímicos de la familia de los carotenoides como luteína –compuesto bioactivo que tiene una acción antioxidante y que está relacionado con la salud ocular– y clorofila, que da el color verde característico de esta fruta, mientras que en el amarillo predomina otra variedad de carotenoide que confiere el color dorado».

Hay que tener en cuenta que el consumo de kiwi puede tener sus limitaciones. «Es una fruta potencialmente alergénica, por lo que su consumo debería estar limitado o evitarlo en personas con otras alergias o niños», advierte Barahona. Asimismo, no hay que olvidar que «por su contenido en potasio se recomienda no incluirlo en la dieta de personas con insuficiencia renal o aquellas que deban prescindir de dicho mineral», concluye Maximiano.



100 gramos de porción comestible

	Verde	Amarillo o «gold»
Calorías	55	72
Hidratos de carbono (mg)	12,1	14
Fibra (mg)	1,5	2
Vitamina C (mg)	94	105



LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES

«Tiene más potasio que el plátano»

-¿Dónde se produce el kiwi?

-En la zona norte, sobre todo en Galicia y Asturias. También en Cantabria, País Vasco, Navarra y pequeñas superficies en Cataluña, Valencia y Extremadura.

-¿Hay distintas variedades?

-Sí, existen variedades comerciales de Actinidia, popularmente conocida como kiwi. A grandes rasgos, tenemos el kiwi verde (variedad Hayward, que es la que se cultiva en España) y el amarillo (el color se refiere al color de la

pulpa), que tiene el doble de vitamina C.

-¿Cuáles son sus propiedades más reseñables?

-Tienen muchísima vitamina C: el doble que una naranja, o lo que es lo mismo, 98 gramos por cada 100 frente a los 48 gramos de la naranja. Aunque no ayuda a prevenir el resfriado como antes se creía, sí disminuye sus síntomas y acelera su curación. Es rico en luteína, un compuesto que reduce el riesgo de cáncer, enfer-

medades cardiacas y degeneración macular y cataratas, ambas causas importantes de ceguera. Contiene mucha fibra y también es rico en cobre, vital para el crecimiento de los niños, fortalece los huesos y ayuda al desarrollo del cerebro y el sistema inmunitario. Por si fuera poco, tiene más potasio que el plátano y controla la presión sanguínea, la actividad del corazón y mantiene el equilibrio de los fluidos. Es rico en folato, magnesio y vitamina E, por lo que

ayuda a la formación ósea.

-¿Tiene alguna contraindicación?

-Hay una pequeña parte de la población que puede ser alérgica a una enzima proteolítica presente en el kiwi, la actinidina, y las personas que tienen problemas para digerir otros alimentos que contienen esta enzima como la piña o la papaya deberían tener cuidado. Lo mismo sucede con las personas con tendencia a desarrollar cálculos renales, sobre todo los niños.



Ignacio Cavanilles
Gerente de la Asociación Asturiana de Profesionales del Kiwi (AAPK)