



## Coldiretti; Napoli Vitamina Day in Villa Comunale con i Kiwi di Scampia

**C come Kiwi**  
fai il pieno di vitamina!

Domenica 27 gennaio 2019, dalle ore 9,30  
Mercato Campagna Amica  
Villa Comunale, NAPOLI

**Scopri tutti i segreti per combattere l'influenza e gli effetti benefici del kiwi con la nutrizionista Francesca Iovine**  
**Degustazioni e spremute per i bambini**  
**Consigli su salute e bellezza**  
**Maschera per il viso a base di kiwi**

"Cosa buone, persone buone"  
www.campagnamica.it

**Napoli.** Per combattere l'influenza che è vicina al picco stagionale arriva il primo **"Vitamina Day"** con appuntamenti speciali nei mercati degli agricoltori di **Campagna Amica in tutta Italia**, dove sarà possibile scoprire i rimedi naturali contro raffreddore, mal di gola, tosse e febbre, che assieme al maltempo hanno costretto a letto moltissimi italiani. In **Campania** l'appuntamento è al mercato di Campagna Amica in Villa Comunale a **Napoli** a partire dalle 9,30 di domani, Domenica 27 Gennaio con lo speciale **"C come Kiwi, fai il pieno di vitamina"**. Le famiglie potranno scoprire tutti i segreti per combattere l'influenza e gli effetti benefici del kiwi con la nutrizionista Francesca Iovine. Ma ci saranno anche degustazioni e spremute per i bambini, consigli su salute e bellezza per le signore presenti con l'applicazione di una maschera per il viso a base di kiwi. Un'iniziativa realizzata in collaborazione con Coldiretti Donne Impresa Campania. Le temperature sono in discesa, il tasso di umidità è in

---

aumento e i virus stagionali proliferano. Raffreddore, tosse e febbre sono tra i sintomi influenzali più diffusi. L'alleato per eccellenza è l'acido ascorbico o semplicemente Vitamina C. Raccomandando sempre di assumere alimenti secondo la propria stagionalità, tra le fonti di vitamina C, troviamo sicuramente gli agrumi in generale, il cavolfiore, il radicchio. Ma se vogliamo veramente fare il pieno, il kiwi è sicuramente uno dei frutti migliori. **Il contenuto di vitamina C presente nel kiwi è circa 85 mg in 100 gr di prodotto**, quindi non è semplicemente la più abbondante tra le vitamine, ma rappresenta la sostanza quantitativamente più importante di questo frutto, portando il kiwi a surclassare gli agrumi, considerati per eccellenza "i cibi contro il raffreddore". La vitamina C non solo migliora il funzionamento del sistema immunitario, stimolando la funzionalità delle cellule, ma svolge anche altre funzioni essenziali per la salute e il benessere: è **un antiossidante naturale potentissimo**, infatti un corretto apporto di vitamina C aiuta a ridurre lo stress ossidativo a livello cellulare (tipico degli stati influenzali), inoltre è essenziale per garantire il corretto assorbimento del ferro, presente anch'esso in quantità considerevoli nel kiwi. **I minerali contenuti, potassio e rame**, sono un valido aiuto contro spossatezza e debilitazione fisica. Il potassio, in particolare, insieme all'alto contenuto di acqua (circa 85 %), rende il kiwi ideale per combattere gonfiore e ritenzione idrica ristabilendo la normale funzionalità del microcircolo. L'apporto calorico è molto basso: le sole 44 kcal per circa 100 gr, il 9% di carboidrati e un indice glicemico basso, rispetto ad altre varietà di frutta, lo rendono adatto anche a chi deve tenere sotto controllo i valori degli zuccheri nel sangue. **I kiwi sono oltretutto tra i frutti più ricchi di fibra**, sia solubile che insolubile. Questa caratteristica rende il frutto ideale per mantenere in buona salute la funzionalità intestinale. Per quanto riguarda l'utilizzo del frutto, è importante innanzitutto dare consigli per l'acquisto, dato che i benefici che possiamo trarne dipendono strettamente dalla sua buona qualità. **In Campania** negli ultimi cinque anni si registra un incremento costante delle superfici coltivate con il "*Kiwi Actinidia*", per cui sicuramente la scelta migliore è quella di comprare kiwi a km zero dagli agricoltori. Tra le migliori aree per la coltivazione del kiwi c'è l'areale vesuviano e flegreo. **I kiwi napoletani** hanno straordinarie qualità zuccherine, che li rendono molto ricercati. In particolare ci sono **i kiwi di Scampia**, in una zona dove l'agricoltura è stata costretta ad arretrare dall'invasione del cemento, ma non è scomparsa. A pochi metri dalle

---

---

famigerate “*Vele*” gli agricoltori di Campagna Amica coltivano kiwi con certificazione biologica.

Comunicato - 26/01/2019 - Napoli - [www.cinquerighe.it](http://www.cinquerighe.it)