



COMUNICADO

El kiwi: Un excelente aliado para combatir un eventual ataque del Covid-19



Santiago, 30 de marzo de 2020.- Por su elevado aporte de vitamina C, el Comité del Kiwi de Chile está comenzando una campaña para fomentar el consumo de



COMUNICADO

esta fruta en Chile, dado que dicha vitamina es clave para robustecer el sistema inmunológico ante la actual pandemia de coronavirus.

La expansión de la pandemia de coronavirus será controlada en la medida que la población se comprometa con las medidas que las autoridades políticas y de salud recomiendan, como quedarse en casa, el distanciamiento social, evitar desplazamientos, no exponerse a lugares públicos concurridos, lavarse continuamente las manos con jabón, entre otras. Pero también existen otras iniciativas de fácil adopción que contribuyen a fortalecer el organismo frente al ataque de los microorganismos y que están asociados a mejorar los hábitos alimenticios.

Una dieta saludable, de hecho, puede marcar diferencias en el esfuerzo colectivo por prevenir la enfermedad, y particularmente el consumo de frutas y verduras ricas en vitamina C, un nutriente clave para ayudar a robustecer las defensas naturales del cuerpo ante la amenaza de dolencias que atacan al sistema respiratorio: resfriados, gripes, influenza y, especialmente en las actuales circunstancias, el COVID-19.

“Estamos empezando el otoño y a medida que las temperaturas bajen, el clima generará condiciones para propiciar la aparición de las llamadas enfermedades invernales. Por eso es importante que las personas tomemos conciencia que consumir alimentos ricos en vitamina C es importantísimo porque van a contribuir a reforzar nuestro sistema inmunológico”, señala Carlos Cruzat, presidente del Comité del Kiwi (CDK).

Aunque el trabajo regular de la entidad se orienta a lograr una fruta de alta calidad con el fin de abastecer los mercados en el exterior para los productores chilenos, el avance del Covid-19 impulsó al CDK a comenzar una campaña dirigida a fomentar el consumo del kiwi en Chile, por su alto contenido de vitamina C que al menos duplica al aportado por cítricos como la naranja y equivale al de 6 limones. Además, estudios científicos (como “Advances in Food and Nutrition Research Nutritional Benefits of Kiwifruit”, de Mike Boland y Paul J. Moughan) han incluido al kiwi entre los alimentos “nutracéuticos”, es decir, con propiedades que contribuyen a reforzar las defensas naturales del organismo y a prevenir o retrasar la aparición de diferentes afecciones.



COMUNICADO

“Un solo kiwi aporta la dosis diaria de vitamina C que requiere el organismo”, destaca Cruzat. “Por eso las personas que comen kiwi regularmente logran mantener un sistema inmunológico más robusto y deberían estar mejor preparadas frente a un eventual ataque del COVID-19”, añade.

Por la concentración de vitamina C que contiene, el kiwi también es un excelente antioxidante, tiene propiedades anticancerígenas, previene enfermedades degenerativas y protege el sistema cardiovascular. Asimismo, aporta ácido fólico, otro componente que fortalece el sistema inmune, y por su fibra soluble e insoluble reduce el colesterol y ayuda a mejorar la digestión, entre otros beneficios.

Dados estos atributos y tomando en cuenta la actual emergencia sanitaria, el CDK considera que promover el consumo del kiwi, junto al de otras frutas y verduras, debería convertirse en un objetivo de salud pública, ayudando a generar condiciones para que la población refuerce las defensas del organismo de cara al próximo período invernal.