

# VITAMINA C

*fedele amica di sempre*

Già nel mondo classico, una carenza di vitamina C era associata allo scorbuto, malattia caratterizzata da anemia, indebolimento dentale, fragilità capillare con possibili emorragie associate. Oggi quasi completamente scomparsa nei paesi industrializzati, la carenza di vitamina C può manifestarsi comunque con difficoltà digestive, sanguinamenti dal naso, anemia e lenta cicatrizzazione delle ferite, irritabilità o al contrario depressione.

E' necessario assumere la vitamina C con l'alimentazione perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarla. Nel nostro corpo, ne esiste solo una piccola riserva all'interno delle ghiandole surrenali.

Largamente presente nella frutta e negli ortaggi quali agrumi (arance, limoni, pompelmi, mandarini, ...), fragole, ribes nero, peperoni e peperoncini, verdure a foglia scura (broccoli, spinaci, cavolo), pomodori e kiwi, la vitamina C viene spesso associata alle malattie invernali da raffreddamento come il raffreddore e l'influenza, quale rimedio efficace. Scientificamente questo aspetto non è stato dimostrato, anche se si ritiene abbia un ruolo importante nel rafforzare le difese immunitarie da attacchi virali. Sembra invece ormai accertato che ne riduce sintomi e tempi di convalescenza. Le sono riconosciute, altresì, numerose funzioni quali il miglioramento nell'assorbimento del ferro nel tratto intestinale (utile per trattare l'anemia), la partecipazione alla produzione dei globuli rossi e l'irrobustimento dei vasi sanguigni. Questa vitamina aiuta anche la guarigione di ferite e fratture ossee, mantiene sani denti e gengive, svolge un'importante azione antiossidante e contrasta gli effetti di sostanze tossiche (fumo e inquinamento).

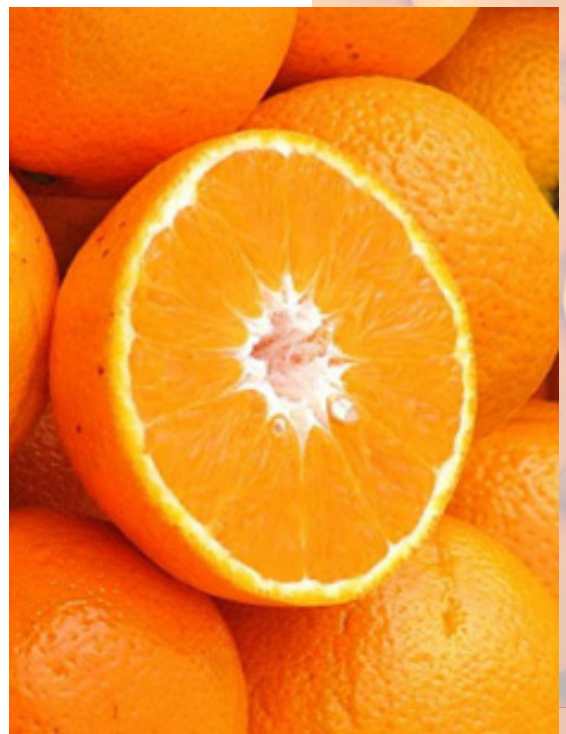
Da importanti studi sembra possa prevenire l'insorgere di tumori (in particolare quelli derivati dal fumo) oltre che difendere dagli effetti dell'inquinamento.

Per mantenere attive le proprietà della vitamina C è preferibile consumare frutta e verdura fresche, evitando cibi che hanno subito una cottura prolungata, questa, infatti, ne diminuisce sensibilmente la quantità disponibile.

L'assorbimento della vitamina C avviene nell'intestino entro una certa concentrazione oltre la quale il nostro organismo la espelle attraverso l'urina. E' quindi preferibile introdurre almeno tre o quattro porzioni al giorno di frutta e verdura per garantire una sua costante presenza evitando così casi di ipovitaminosi se nell'alimentazione scarseggiassero questi alimenti.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina C raccomandato agli adulti di entrambi i sessi è pari a 40-60 mg; i fumatori dovrebbero raddoppiare la dose, come le donne in allattamento. Per i bambini la quantità di vitamina C è si riduce a metà di quella stabilita per gli adulti (30 mg), aumentando progressivamente con l'aumentare del peso corporeo.

Si consiglia comunque di non oltrepassare le dosi consigliate consumando alimenti il più possibile freschi e di orientarsi all'uso di integratori specifici solo se in particolari situazioni di salute, convalescenza o stati patologici gravi, e solo dopo consulto medico.



Di seguito la tabella che chiarisce le quantità presenti nei maggiori alimenti con forte presenza di vitamina C.

Alimento	(mg/100g) Vit. C
Peperoncini piccanti	229
Peperoncini rossi e gialli	166
Peperoni crudi	151
Rucola	110
Cavoletti di Bruxelles	81
Lattuga	59
Pomodori maturi	25
Finocchi crudi	12
Kiwi	85
Fragole/Clementine	54
Limoni/Arance	50
Succo di arance	44
Succo di limoni	43
Mandarini	42
Pompelmo	40
Ananas	17
Cocomero	8

### Alessandro Bassetti

Nato a Trento nel 1970, analista chimico di professione, ha sempre coltivato la sua passione per la ricerca soprattutto nell'ambito del naturale e delle medicine alternative. Si diletta nello studio di botanica, farmacognosia e fitoterapia. Autore di un libro best-seller nel 2001 sulle proprietà terapeutiche dell'aloë. Laureato a Padova nella facoltà di Farmacia come Tecnico Erborista opera ora nella diffusione delle conoscenze botaniche farmacognostiche.