

ALIMENTAZIONE

## MANGIA VITAMINA C



### CONSIGLIO

**Per guadagnare salute mangia ogni giorno vitamina C, il tuo corpo ti ringrazierà. Verifica quanta ne devi assumere e dove la si trova maggiormente.**

La si trova in alcune verdure e in buone quantità nella frutta, specialmente nei kiwi e negli agrumi. La vitamina C o acido ascorbico è una **vitamina** idrosolubile essenziale per l'organismo umano perché ha molteplici e indispensabili funzioni. Gli esseri umani non possono farne a meno, il fabbisogno giornaliero dei bambini è di circa 40-50 mg al giorno, degli adulti fino a 105 mg/die. La vitamina C è detta vitamina essenziale perché il corpo umano non è in grado di sintetizzarla e deve assumerla dagli alimenti. È una vitamina molto instabile e può facilmente essere distrutta da luce, ossigeno, calore e perdersi nei liquidi.

### Precauzioni

Per essere certi di assumere la quantità giornaliera raccomandata di vitamina C occorre osservare alcune semplici attenzioni.

- Una volta tolta la buccia, la frutta e la verdura vanno mangiate subito. La parte di buccia eliminata deve essere molto sottile perché la maggioranza delle vitamine si trova verso l'esterno del frutto.
- Le spremute e i centrifugati vanno consumati subito. Dopo pochi minuti, per effetto dell'aria e della luce, si perde la maggior parte della vitamina.
- Durante la cottura in acqua (bollitura) si perde praticamente tutta la vitamina, ma anche con il solo calore. Il miglior modo di preservarne la maggiore quantità possibile è cuocere al vapore e sempre in tempi brevi.

Si perde molta vitamina anche fumando, alcuni studi hanno dimostrato che ogni sigaretta distrugge 20 mg di vitamina C. Per essere certi di assumere il fabbisogno giornaliero raccomandato è bene consumare frutta e verdura cruda.

Leggi anche: [Frutta e verdura alimenti per la salute](#)

## Integrazione

È molto popolare il consumo d'integratori di acido ascorbico ed è anche diffusa l'integrazione negli alimenti, soprattutto nelle bevande. Incorrere in sovradosaggi nocivi è improbabile, comunque la dose giornaliera massima raccomandata è 2 g. Mantenere una dieta variata ed equilibrata apporta tutta la vitamina C di cui necessita un organismo sano, in certi casi il medico può prescrivere un'integrazione di 1 g al giorno. Vi è però anche la convinzione che prendendone molta si possano combattere più efficacemente raffreddori, malesseri invernali o altre infiammazioni, in realtà il corpo umano non riesce a trattenerne più di 2 g eliminando quella in eccesso.

Leggi anche: [D'inverno ci si ammala di più. Colpa del freddo?](#)

## Funzioni

La vitamina C influisce su moltissime funzioni:

- Rafforza il sistema immunitario, attiva la produzione di anticorpi e aumenta l'efficacia dei fagociti, aumentando la resistenza dell'organismo.
- Ha un'azione preventiva nella cancerogenesi. Secondo il premio Nobel Linus Pauling la vitamina C sostiene le difese naturali durante il trattamento dei tumori.
- È un potente antiossidante (combatte i radicali liberi).
- Partecipa alla formazione del collagene.
- Regola alcuni processi nella produzione dell'energia.
- Svolge una funzione antiallergica.
- Favorisce l'attivazione dell'acido folico e l'utilizzazione del selenio.
- Favorisce l'assorbimento di ferro, calcio, zinco, magnesio e di altri minerali.
- Aiuta ad espellere più rapidamente l'eccedenza di minerali pesanti come il piombo, nichel, cadmio e altri.

## Fabbisogno

Negli ultimi anni questa preziosa vitamina è stata sottovalutata da parecchie istituzioni, in particolare i fabbisogni giornalieri dettati dalla Commissione Europea: RDA 60 mg, sono decisamente insufficienti. Tenuto conto che mediamente, della vitamina C assunta, il 20% circa non viene assorbito sarebbe come dire che il fabbisogno giornaliero è di 48 mg, meno della metà del fabbisogno di un adulto secondo i LARN revisione 2012 della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). L'alimentazione variata e ricca di frutta e verdura è in grado di apportare la vitamina C necessaria e con essa tanti altri **micronutrienti** essenziali. Anche in questo caso meglio abbondare, alcuni studi clinici americani sostengono che 3 porzioni di frutta al giorno e 2 di verdura, preferibilmente cruda, sono da considerare il minimo, si dovrebbe abbondare ricavandone anche benefiche fibre di cui la popolazione dei Paesi industriali è carente. Meglio quindi leggere le tabelle che seguono per farsi un'idea degli alimenti che maggiormente apportano vitamina C e rispettare il fabbisogno giornaliero di ognuno.

Leggi anche: [Micronutrienti: i minerali](#)

## Scorbuto

La malattia ci riporta alla memoria i velieri di un tempo, ma purtroppo è ancora tra noi.

Se l'alimentazione è molto povera di vitamina C, o se esistono condizioni patologiche infiammatorie o a carico della tiroide o in gravidanza e allattamento, la grave carenza di vitamina C (particolare scarsità da 3 a 12 mesi) può far comparire i sintomi della malattia: lievi emorragie, irritabilità, apatia, dimagrimento, dolori muscolari e articolari, difficoltà a rimarginare le ferite. La terapia è semplice, basta un'integrazione di 1 o 2 g/die e in pochi giorni si avrà una buona regressione.

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C [mg/100g]</b>
Peperoncini piccanti	229
Ribes	200
Peperoni crudi, rossi e gialli	166
Prezzemolo	162
Peperoni crudi verdi	127
Broccoletti di rapa, crudi	110
Rughetta o rucola	110
Kiwi	85
Foglie di rapa	81
Cavolfiore, crudo	59
Lattuga da taglio	59
Spianci, crudi	54
Clementine	54
Fragole	54
Cavolo cappuccio crudo rosso	52
Tarassaco o dente di leone	52
Arance	50
Limoni	50
Cavolo cappuccio crudo verde	47
Radicchio verde	46
Arance, succo	44
Limoni, succo	43
Pomodori maturi crudi	25

	<b>Età (anni)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>
<b>LATTANTI</b>	0,5-0,99	35
<b>BAMBINI E ADOLESCENTI</b>	1-3	40
	4-6	50
	7-10	65
<b>Maschi</b>	11-14	95
	15-17	105
<b>Femmine</b>	11-14	75
	15-17	85
<b>A DULTI</b>		
<b>Maschi</b>	18-29	105
	30-59	105
	60-14	105
	≥75	105
<b>Femmine</b>	18-29	85
	30-59	85
	60-74	85
	≥75	85
<b>GRAVIDANZA</b>		100
<b>ALLATTAMENTO</b>		130