

COMUNICATI STAMPA

## ARRIVA L'INVERNO: COME DIFENDERSI DAI MALESSERI DI STAGIONE - L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA C

(Milano, 6 novembre 2013) - Con l'inverno alle porte è opportuno aumentare l'assunzione di Vitamina C, un micronutriente che stimola il sistema immunitario aiutando l'organismo a combattere i microrganismi che provocano le malattie invernali. Una ricerca dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano rileva che, per quanto riguarda il campione analizzato, nel periodo invernale si consumano alimenti che contengono una sufficiente quantità di vitamina C, pur consumando meno frutta e verdura rispetto alle altre stagioni dell'anno. Si registra dunque un maggiore consumo di agrumi ed uno minore di verdure che contengono vitamina C, come pomodori, verdura a foglia larga, cavoli, broccoli ed anche legumi in generale, e questo può determinare un'insufficiente assunzione di questa importante vitamina.

L'indagine ha valutato l'assunzione di vitamina C (*Acido L-ascorbico*) attraverso gli alimenti consumati da un campione di circa 7.600 individui sopra i 18 anni, di cui 4681 femmine (61,2%) e 2964 maschi (38,8%), i dati dei consumi invernali sono stati poi confrontati con le abitudini alimentari nelle diverse stagioni e allo stile di vita. Dalla ricerca emerge che negli alimenti assunti in inverno, la quantità di vitamina C introdotta giornalmente è mediamente 143 mg per le donne e 146 mg negli uomini, un valore adeguato al fabbisogno giornaliero di una persona sana secondo i LARN (*Livelli Assunzione di Riferimento Nutrienti*) della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana). Interessante anche notare che i fumatori (15,7% del campione) ne introducono mediamente meno rispetto a chi non fuma (75,6%) ed ex fumatori (8,7% del campione).

La quantità di vitamina C presente negli alimenti consumati non è sufficiente per determinare la copertura del fabbisogno giornaliero necessario all'organismo a causa della facile deperibilità di questo importante micronutriente idrosolubile. La quantità consumata può variare da quella effettivamente assunta, dipende da come sono consumati gli alimenti. La vitamina C, pur essendo facilmente reperibile in frutta e verdura, è anche molto labile, infatti, l'esposizione al sole, alla luce, la conservazione e la cottura possono farle perdere le sue proprietà. Per questo motivo, la quantità che siamo convinti di introdurre può essere inferiore a quella presente negli alimenti che consumiamo.

*“La vitamina C è un micronutriente molto importante e con molteplici funzioni - ha spiegato la **Dott.ssa Michela Barichella del Comitato scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano e responsabile del UO Dietetica e Nutrizione Clinica ICP Milano** - ha un'azione antiossidante e la sua corretta assunzione è raccomandata soprattutto nei fumatori, che sono sottoposti a un'azione nociva dei radicali liberi. Inoltre, ha un'azione antinvecchiamento e aiuta a difenderci meglio da raffreddori e influenze, stimolando il sistema immunitario. E inoltre contribuisce a combattere l'anemia sideropenica (causata dalla mancanza di ferro) e migliora il tono dell'umore. La vitamina C è indispensabile per il nostro organismo, che non è in grado di produrla autonomamente, per questo è molto importante essere certi di assumerne una quantità adeguata dagli alimenti”.*

Negli ultimi anni si è diffusa l'idea che assumendo integratori di vitamina C si possa prevenire le malattie invernali. Non vi è nessuna evidenza scientifica che l'integrazione possa prevenire l'attacco di batteri o virus. L'integrazione di vitamina C può essere utile all'interno di un percorso terapeutico, proprio per questo deve essere prescritta dal medico che ne ha valutata la necessità. Gli esperti dell'Osservatorio ricordano che una alimentazione variata, corretta ed equilibrata è in grado di soddisfare il fabbisogno di tutti i micronutrienti

necessari all'organismo umano, compreso la vitamina C. Ricordano inoltre che la vera prevenzione è data da uno stile di vita sano che preveda un'attività fisica adeguata e regolare, eviti i danni del fumo e di altri fattori nocivi alla salute.

In conclusione, gli esperti dell'Osservatorio affermano che, nonostante la quantità di Vitamina C derivata dagli alimenti possa essere adeguata all'assunzione di riferimento, è importante seguire buone regole per preservare l'attività benefica di questa vitamina.

## **IL DECALOGO DEGLI ESPERTI**

### **DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO**

- La vitamina C si trova maggiormente nella frutta e in particolare negli agrumi, kiwi, fragole, ribes nero, e nelle verdure in particolare: pomodori, peperoni, broccoli, rucola, cavolfiori, cavolo, spinaci.
- Consumare circa tre frutti freschi al giorno variandone il tipo e preferendo gli agrumi (arance, pompelmo, mandarini). Gli agrumi possono essere mangiati a fine pasto, agli spuntini e a colazione. Possono essere utilizzati anche spremuti o aggiunti a macedonie e insalate.
- A pranzo e cena, consumare verdura fresca di stagione, variandone il tipo e il colore.
- La verdura e la frutta che sono conservate per lungo tempo prima di essere consumate, possono subire perdite di vitamine, quindi è bene consumare frutta e verdura fresche.
- La vitamina C è sensibile alla luce e all'ossigeno, quindi frutta e verdura andrebbero conservate in luoghi chiusi e non esposti alla luce diretta, cosa difficile da fare; quindi una volta sbucciata o spremuta consumarla immediatamente; altrettanto per la verdura appena mondata o centrifugata.
- La vitamina C è idrosolubile e subisce degradazione per instabilità al calore, se frutta e verdura sono bollite in acqua la vitamina si perde. Se ne perde meno se le verdure sono cotte con le microonde, al vapore, alla piastra, cottura il più possibile breve e senza acqua.
- Per assumere tutta la vitamina è meglio mangiare la frutta e la verdura cruda ed anche preparare condimenti di verdure crude, frullate o a pezzetti, sono buoni e preservano tutti i micronutrienti.
- Aggiungere limone al tè, alla carne e al pesce. L'aggiunta di limone alle insalate permette di limitare l'aggiunta di condimenti grassi e favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure.
- Un corretto consumo di vitamina C è consigliato ai bambini e a chi soffre d'infezioni ricorrenti.
- Una sigaretta elimina circa 20 mg di vitamina C, i fumatori (oltre smettere di fumare) devono assumere molta più vitamina per raggiungere il fabbisogno giornaliero consigliato.

#### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750

e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)

sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/>