



Vitamina C: sono necessari gli integratori?

Per assumere il fabbisogno giornaliero di acido ascorbico non servono costosi integratori ma è sufficiente mangiar bene e seguire uno stile di vita sano



Gli agrumi sono fonte di Vitamina C.

In piena emergenza da Coronavirus, nei giorni scorsi la **Vitamina C** è stata oggetto di una delle tante **fake news** che sono circolate. Un messaggio diffuso attraverso i social, infatti, attribuiva all'acido ascorbico la **capacità di contrastare questo virus spietato** ma la notizia si è rivelata infondata e le autorità sanitarie l'hanno prontamente smentita, scoraggiando la corsa dei consumatori nelle farmacie.

Proprietà della Vitamina C

La Vitamina C **non è sicuramente efficace contro il Covid-19** ma la sua assunzione è importante per la nostra salute, per tante altre ragioni.

L'**acido ascorbico** o **ascorbato**, appartenente al gruppo delle vitamine **idrosolubili**, svolge una serie di funzioni che vanno dalla **riparazione dei tessuti corporei** alla **produzione di alcuni neurotrasmettitori**, dalla **corretta funzionalità del sistema immunitario** all'attività antiossidante.

Progetto SmartFood: come la dieta può essere fattore di prevenzione

Sulle virtù della Vitamina C e sulle modalità di assunzione attraverso il cibo, sono utili le indicazioni diramate dallo **IEO (Istituto Europeo di Oncologia di Milano)** nell'ambito del **progetto SmartFood** che, con il sostegno della **Fondazione IEO-CCM**, si occupa di divulgare una corretta informazione alimentare.

In particolare SmartFood ha fornito una risposta esaustiva sulla domanda probabilmente più comune sulla Vitamina C e cioè **se il fabbisogno giornaliero possa essere soddisfatto attraverso il cibo** e senza dover ricorrere a compresse e integratori.

Vitamina C: gli integratori sono necessari?



La **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** ha spiegato che il fabbisogno giornaliero di Vitamina C è di 105 mg per gli uomini e 85 mg per le donne e quindi tali percentuali sono facilmente assimilabili seguendo un'alimentazione sana e contenente, tra le altre cose, verdura e frutta fresche.

Sulla base dei dati richiamati, **SmartFood** ha confermato che **il cibo**, se opportunamente gestito, **è sufficiente ad appagare il bisogno giornaliero di Vitamina C** e non è necessario ricorrere a costosi integratori.

Inoltre non sono veritiere, perché non dimostrate scientificamente, le dichiarazioni dell'industria degli integratori alimentari che attribuiscono all'acido ascorbico la capacità di prevenire infezioni di varia natura, tumori e anche patologie cardiovascolari.

SmartFood ha anche aggiunto che i dosaggi eccessivi di Vitamina C possono generare nausea, diarrea, dolori addominali e problemi renali, con conseguente formazione di calcoli.

5 alimenti ricchi di Vitamina C tra frutta e verdura

L'alimentazione è, in linea generale, una fonte di benessere ed è anche utilissima per assumere Vitamina C, in grado di garantire il **giusto funzionamento del sistema immunitario**. Tuttavia il cibo non è sufficiente perchè una dieta sana deve accompagnarsi a regolare attività fisica, all'astensione dal fumo e al consumo moderato di bevande alcoliche.

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA C



1 PEPERONE
CRUDO
166 mg



15 FRAGOLE
81 mg



1 CONFEZIONE DI
RIBES ROSSI
50 mg



2 KIWI
128 mg



1 ARANCIA
75 mg



1 CIOTOLA
DI LATTUGA
47 mg



1 CIOTOLA
DI RUCOLA
88 mg



1/2 PIATTO
DI BROCCOLI CRUDI
54 mg



3 CLEMENTINE
81 mg



1 PIATTO DI CAVOLO
ROSSO CRUDO
52 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI VITAMINA C PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

105 mg 85 mg

I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti, Istituto Europeo di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference



Alcuni alimenti che contengono Vitamina C (Fonte © SmartFood).

Di seguito riportiamo **cinque cibi ricchi di Vitamina C**, così come indicato da SmartFood:

1. **Arance**: basta un frutto al giorno per coprire il 70% del fabbisogno per l'uomo e il 90% per la donna. La **scorza degli agrumi** è molto più ricca di Vitamina C rispetto alla polpa e quindi si consiglia di utilizzarla per insaporire alcuni piatti, diminuendo, in questo modo, l'impiego del sale
2. **Kiwi**: 2 al giorno apportano la quantità di acido ascorbico di cui abbiamo bisogno
3. **Peperoni crudi**, 100 grammi di questi vegetali coprono più del fabbisogno giornaliero
4. **Verdure a foglia verde e broccoli crudi**: una ciotola di lattuga e mezzo piatto di broccoli, coprono circa il 50% dell'esigenza quotidiana

5. **Peperoncino fresco:** è molto ricco di Vitamina C. Per soddisfare il fabbisogno giornaliero se ne dovrebbe assumere una grande quantità e ovviamente non è possibile quindi la soluzione è quella di utilizzarlo, quando è possibile, come condimento.



Peperoncino fresco: è molto ricco di Vitamina C (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Un menù ideale per stare in salute

Tenendo conto degli alimenti descritti, un pasto ideale per appagare le necessità giornaliere di Vitamina C potrebbe essere costituito da:

- un **piatto unico di lenticchie e riso integrale**, aromatizzato a crudo con fettine sottili di peperoncino fresco e scorza di limone,
- un'**insalata mista di lattuga, rucola e peperoni crudi**
- **due kiwi.**

La presenza di Vitamina C in questo menù favorisce anche l'assorbimento intestinale del ferro contenuto nelle lenticchie.

Altri consigli pratici a tavola

Non è richiesto che il fabbisogno giornaliero di Vitamina C sia contenuto nello stesso pasto e quindi si potrebbe fare colazione con una spremuta di arance e mangiare i due kiwi (o una

coppetta di fragole) come spuntino di tarda mattinata o del pomeriggio.

Il calore prolungato tende a disperdere la Vitamina C contenuta nei cibi, quindi è meglio consumarli crudi o almeno cotti a vapore per pochissimi minuti (meno di 10).

Non conserviamo troppo a lungo frutta e verdura ricche di Vitamina C, il suo contenuto diminuisce progressivamente con il passare del tempo.

Data di creazione

19/03/2020

Autore

redazione