

Perché non puoi rinunciare alla vitamina C

E scopri in quali cibi trovarla.

La vitamina C non è solo un valido aiuto anti-influenza ma interviene anche su molti altri aspetti della salute del corpo.



Nel 1937 il fisiologo ungherese Albert Szent-Gyorgyi vinse il premio Nobel per le sue ricerche sulla **vitamina C** e in particolare per aver compreso le molteplici implicazioni che questa vitamina ha sulla funzionalità del sistema immunitario.

Da allora la vitamina C è diventata forse il micronutriente più riconosciuto da tutti tanto che ai primi freddi e starnuti molti iniziano ad assumerne una dose aggiuntiva. La vitamina C ha un **effetto di regolazione molto potente sul sistema immunitario** che la posiziona come una sostanza capace

di prevenire una lunga serie di malattie che dipendono proprio da un indebolimento delle nostre difese. Ricerche più recenti hanno dimostrato effetti anche più complessi come per esempio quelli nei diabetici, nei quali sembra aiutare a tamponare il danno da radicali liberi e a ridurre il rischio di sviluppare complicanze a livello cardiovascolare. Negli anziani poi la vitamina C è fondamentale per la **salute dell'osso e aiuta a prevenire osteoporosi e fratture.**

La dose giornaliera che sembra assicurare un pieno effetto preventivo è più elevata della dose minima fino ad oggi consigliata e si attesta attorno ai 1.000 mg al giorno rispetto ai 90 mg. I cibi che ne contengono quantità più elevate sono **agrumi, ananas, kiwi, spinaci, broccoli, cavoli, pomodori, peperoni, patate.** In aggiunta all'apporto alimentare, spesso è utile l'assunzione di un integratore ma per questo, come sempre, consiglio di parlarne con il medico.