

Vitamina C



Vitamina C

Proprietà

- Chiamata anche acido ascorbico.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili.
- È sensibile al calore, alla presenza di ossigeno e al contatto con un metallo.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 30%.
- Si trova soltanto negli alimenti di origine vegetale.

Funzioni

- È importante per la formazione del tessuto connettivo e delle ossa.
- Rafforza il sistema immunitario.
- Migliora l'assorbimento del ferro.
- Protegge le cellule dai radicali nocivi (funzione antiossidante).

Vitamina C

Sintomi da carenza

- La classica patologia da carenza di vitamina C è lo scorbuto, una malattia caratterizzata da emorragie diffuse (pelle, mucose, muscoli e organi interni).
- Una leggera carenza provoca una cattiva cicatrizzazione, una maggiore predisposizione alle infezioni e un calo del rendimento.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo per un adulto, considerato privo di rischio per la salute, è di 1000 mg.
- Nelle persone predisposte, un consumo eccessivo può aumentare il rischio di calcoli renali e provocare la trasformazione delle proprietà antiossidanti della vitamina in proprietà proossidanti.

Vitamina C

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	femmine	100 mg	maschi	100 mg
Adolescenti	femmine	100 mg	maschi	100 mg
Adulti	donne	100 mg	uomini	100 mg
Fumatori		150 mg		
Donne in gravidanza		110 mg		
Donne che allattano		150 mg		

Vitamina C

La dose giornaliera per adulti
(100 mg) è contenuta in:

	50 g	di ribes
	60 g	di peperoni (rossi)
	90 g	di cavolini di Bruxelles
	90 g	di broccoli
	125 g	di kiwi
	170 g	di fragole
	190 g	di arance
	190 g	di limone
	230 g	di mango
	910 g	di patate, crude
	1,7 kg	di patate, cotte