



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## La vitamina C



# La vitamina C

## Proprietà

- Anche chiamata acido ascorbico.
- È idrosolubile.
- Sensibile al calore, all'ossigeno e al contatto con il metallo.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 30%.
- Naturalmente si trova solo negli alimenti di origine vegetale.

# La vitamina C

## Funzioni

- Protegge le cellule contro i radicali liberi (funzione antiossidante)
- Importante per la costituzione dei tessuti connettivi e delle ossa.
- Partecipa alla funzione ottimale del sistema immunitario.
- Migliora l'assorbimento del ferro.

# La vitamina C

## Sintomi di carenza

- La forma classica di una carenza grave di vitamina C è lo scorbuto: tendenza alle emorragie della pelle, delle mucose, dei muscoli e degli organi interni.
- Una carenza leggera causa una male cicatrizzazione, suscettibilità alle infezioni e indebolimento.

# La vitamina C

## Rischi in caso di sovradosaggio

- La consumazione massima considerata senza rischio per un adulto è di 1000 mg.
- Ci sono indizi che una consumazione eccessiva possa alterare la proprietà antiossidante di questa vitamina in una proossidante.

# La vitamina C

## Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	45	45
10 a meno di 13 anni	65	65
13 a meno di 15 anni	85	85
15 a meno di 19 anni	105	90
<b>Adulti</b>	110	95
<b>Donne incinte</b> (a partire dal 4° mese)		105
<b>Donne che allattano</b>		125

## La vitamina C

**La dose quotidiana per un uomo adulto (110 mg) è contenuta in:**

- 65 g di peperone, rosso, crudo
- 140 g di kiwi
- 140 g di broccoli, a vapore
- 210 g d'arancia
- 785 g di patate, sbucciate, a vapore

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch))

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)