



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	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 10 anni	45	45
10 a meno di 13 anni	65	65
13 a meno di 15 anni	85	85
Adolescenti	105	90
Adulti	110	95
65+	110	95
Donne incinte (a partire dal 4° mese)		105
Donne che allattano		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)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch