



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

| | mg per giorno | |
|------------------------------|---------------|-------|
| | ♂ | ♀ |
| Bambini e adolescenti | | |
| 7 a meno di 10 anni | 45 | 45 |
| 11 a meno di 14 anni | 70 | 70 |
| 15 a meno di 17 anni | 100 | 90 |
| Adulti | | |
| 18 a meno di 65 anni | 110 | 95 |
| 66 anni in su | 90-110 | 75-95 |
| Donne incinte | | 105 |
| Donne che allattano | | 155 |

Contenuto di vitamina C negli alimenti (esempi)

| Alimenti | per 100 g / ml | per porzione |
|------------------------------|----------------|-----------------------------|
| Ribes nero, crudo | 209 mg | 251 mg per porzione (120 g) |
| Cavolino di Bruxelles, crudo | 146 mg | 175 mg per porzione (120 g) |
| Peperone rosso, crudo | 149 mg | 179 mg per porzione (120 g) |
| Kiwi, crudo | 75 mg | 90 mg per porzione (120 g) |
| Broccoli, al vapore | 74 mg | 89 mg per porzione (120 g) |
| Papaia matura, cruda | 68 mg | 81 mg per porzione (120 g) |
| Prosciutto cotto di spalla | 64 mg | 70 mg per porzione (110 g) |
| Fragola, cruda | 56 mg | 67 mg per porzione (120 g) |
| Arancia, cruda | 51 mg | 61 mg per porzione (120 g) |
| Patata, pelate, al vapore | 16 mg | 40 mg per porzione (250 g) |

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.