



Vitamina C: dove si trova e a cosa serve?

Autore : Redazione

Data: 16/07/2018

Vitamina C: che cos'è, quali sono i suoi benefici, quanta se ne deve assumere ogni giorno, conseguenze della sua carenza.



Bevi la spremuta di arance, fa molto bene perché c'è la vitamina C! Mangia i mandarini, sono pieni di vitamina C! Non si fa altro che raccomandare di assumere alimenti, o almeno integratori, che contengono vitamina C. Ma che cos'è la vitamina C, e quali sono i suoi benefici? È davvero così importante assumerne ogni giorno una dose? Facciamo il punto della situazione sulla **vitamina C: dove si trova e a che cosa serve**, quanta dovremmo assumerne ogni giorno, quali sono le conseguenze della carenza di questa vitamina.

Che cos'è una vitamina?

Sembra una domanda banale, ma sappiamo davvero che cos'è una **vitamina**? Per vitamina si intende ogni composto organico, che non ha una funzione energetica o plastica, che svolge un ruolo essenziale per le funzioni vitali. Un composto organico, in particolare, è chiamato vitamina quando l'organismo non è in grado di sintetizzarlo: le vitamine quindi vengono assunte attraverso gli alimenti e la loro carenza provoca disturbi, o addirittura malattie.

Che cos'è la vitamina C?

La **vitamina C**, o acido ascorbico, è un composto organico antiossidante, che partecipa a molte reazioni metaboliche e alla biosintesi di aminoacidi, ormoni e collagene. Ha importanti funzioni di contrasto all'invecchiamento e a numerose malattie e infezioni.

Che cosa sono gli antiossidanti?

Gli **antiossidanti** sono composti essenziali per qualsiasi tipo di essere vivente: si tratta di sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi che, quando sono prodotti in eccesso, possono provocare l'invecchiamento prematuro delle cellule e lo sviluppo di alcune malattie.

Perché bisogna assumere la vitamina C?

La maggior parte degli animali è in grado di sintetizzare la vitamina C, ma l'uomo no: ecco perché è fondamentale assumere questo composto organico attraverso gli **alimenti**.

A che cosa serve la vitamina C?



La vitamina C ha diversi ruoli, tra cui la protezione dai raggi ultra violetti, dal fumo di sigaretta, da numerose malattie ed infezioni ed ovviamente, trattandosi di un antiossidante, dall'invecchiamento. Tra le altre cose, aiuta il nostro organismo nella produzione del **collagene**. Inoltre, è essenziale per il regolare funzionamento del sistema immunitario: vari studi hanno dimostrato che protegge i bambini dalle influenze stagionali, e sostiene i soggetti più debilitati.

La vitamina C, come **antiossidante**, aumenta la velocità di riparazione del Dna e diminuisce la possibilità di formazione dei tumori. Inibisce l'attività della tirosinasi, un enzima implicato nella formazione della melanina, contrastando fenomeni come l'iperpigmentazione (le cosiddette macchie solari) e la lentigo. Previene anche le scottature, difatti è presente tra le componenti di molte creme solari e doposole.

Infine, non molti sanno che questa vitamina è un importante coadiuvante nell'assorbimento del **ferro**: in pratica, aiuta l'organismo a fissare le molecole di ferro, e previene dunque l'anemia in quei soggetti che non riescono ad assorbire questo minerale.

Che cosa succede se manca la vitamina C?

Una **carenza di vitamina C** può dare grossi problemi, a seconda della sua gravità. Considerando che una delle tre componenti del collagene ha bisogno della vitamina C per essere prodotta, la sua mancanza determina la mancata formazione di questo elemento, quindi può comportare problemi alle gengive, al tessuto connettivo, alla cartilagine e alle articolazioni.

Nei casi più gravi si manifesta una vera e propria malattia, lo **scorbuto**. Lo scorbuto inizia a mostrare i primi sintomi dopo circa 50 giorni di grave carenza alimentare: inizialmente si verificano affaticamento, stanchezza, inappetenza, dolori muscolari e aumentata sensibilità alle infezioni. A questo seguono emorragie a livello cutaneo, tumefazione delle gengive, che può sfociare anche nell'espulsione dei denti, possono poi verificarsi emorragie muscolari e a lungo andare degenerazione del tessuto osseo e della cartilagine, anemia e febbre. Lo scorbuto era una malattia particolarmente diffusa tra i marinai sino al secolo scorso, non avendo questi la possibilità di cibarsi di frutta e verdura fresca a causa dei lunghi viaggi via mare.

Oggi la carenza di vitamina C, anche se non gravissima, è presente nella popolazione comune, soprattutto tra le persone che si alimentano con cibi pronti e conservati. La carenza è notevole nelle persone fumatrici e obese.



Dove si trova la vitamina C?

La vitamina si trova, anche se in percentuali diverse, più o meno in tutta la **frutta** e la **verdura** fresca. I cibi con più vitamina C, ad ogni modo, sono gli agrumi, I kiwi, le fragole, il melone e l'anguria. La frutta secca non contiene la vitamina C, tuttavia contiene altri importanti antiossidanti.

Come abbiamo detto, qualsiasi frutto o verdura ne contiene una quantità minima, ma solo se sono crudi; la **cottura**, infatti, fa impoverire il prodotto alimentare del suo contenuto di vitamina C. Tra l'altro non solo la cottura, ma anche la conservazione impoverisce gli alimenti che contengono questa vitamina: i fagiolini freschi, ad esempio, sacrificano un terzo della loro vitamina C appena dopo il primo giorno di conservazione; anche nei piselli il livello di vitamina C diminuisce, pur essendo conservati a temperatura ambiente, di circa il 10% ogni giorno; negli spinaci freschi, conservati per sette giorni in frigorifero, rimane solo il 20% della dose totale di vitamina C, mentre gli spinaci surgelati ne contengono l'80% anche a tre mesi di conservazione.

È deleterio per la conservazione della vitamina C anche il lavaggio prolungato e ad alta temperatura di verdure e ortaggi, che ha un effetto simile a quello osservato per il riscaldamento degli alimenti.

Riccardo Secci