



Cosa succede se assumo troppa vitamina C?

Autore : Redazione

Data: 11/03/2019

Food & nutrition board e Società italiana di nutrizione umana a confronto sulle soglie limite di vitamina C per una migliore qualità di vita.

“Il troppo storpia” dice un noto proverbio di largo uso in Italia per indicare come ad ogni eccesso si correli una qualche forma di negatività. Per cui, grandi ricchezze, grandi privilegi, se in prima battuta potrebbero apparire come eventi fortunati, col passare del tempo potrebbero rivelarsi finanche controproducenti. E come la mettiamo



in ambito alimentare? Anche qui il proverbio de “il troppo storpia” potrebbe dirsi valido? A dirla con Braccio di Ferro, l'irascibile marinaio sempre pronto a sferrare pugni, nonché consumatore seriale di maxi scorte di spinaci in lattina, forse no, ma nella vita reale il proverbio ha il suo perché. Infatti stando agli approfondimenti portati avanti da nutrizionisti ed esperti di food, persino alimenti dall'insostituibile apporto vitaminico per l'organismo, se assunti in quantità “industriali”, potrebbero prestare il fianco a complicità per l'individuo. Questo tradotto in soldoni sta a significare che se assumo vitamine in eccesso, posso andare incontro alla cosiddetta ipervitaminosi. Una parola forse sconosciuta ai più, ma che già può lanciare qualche segnale. Per stare sicuri in fatto di regime nutrizionale, non è quindi sufficiente sapere cosa succede se assumo alimenti dal basso apporto nutrizionale, ma è altrettanto importante avere ragguagli e trovare la risposta alla domanda: **cosa succede se assumo troppa vitamina C?** Alzi infatti la mano chi non ha mai sentito, almeno una volta, consigliare di fare scorta di arance per debellare il raffreddore o per resistere agli attacchi degli agenti atmosferici o semplicemente per sentirsi un po' più su di tono. Se anche tu rientri nella schiera di coloro che ne vogliono sapere di più in fatto di vitamine e sana alimentazione, dedicaci ancora qualche minuto in più del tuo tempo.

Vitamina C: cos'è e quali caratteristiche ha?

La **vitamina C**, altrimenti detta, **acido ascorbico**, rientra nel gruppo delle vitamine cosiddette idrosolubili, in quanto si sciolgono in acqua e non possono essere accumulate nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte attraverso gli **alimenti**.

Inoltre, essendo una vitamina sensibile alle alte temperature, tende a perdersi in caso di cottura in acqua. Per cui al fine di garantirsi un sano **apporto di vitamina C**, meglio **consumare gli alimenti** che la contengono allo stato crudo, quando possibile, o poco cotti; se conservati, è consigliabile il loro uso nel giro di tre - quattro giorni.

A cosa serve la vitamina C?

Le forti **proprietà antiossidanti** connesse alla vitamina C consentono alla stessa di:

- innalzare le barriere del **sistema immunitario**;
- aiutare l'organismo a **prevenire l'insorgenza di forme tumorali**, con particolare riguardo per lo stomaco; questo perché la vitamina C tende ad inibire la **sintesi di sostanze cancerogene**;
- neutralizzare la formazione di **radicali liberi**.



In quali alimenti si trova la vitamina C?

Come accennato sopra, la vitamina C è contenuta soprattutto negli alimenti (frutta e verdura) freschi, ma la sua concentrazione varia, e anche in modo considerevole a seconda degli alimenti; passiamoli quindi in rassegna cominciando dai **prodotti ortofrutticoli** che ne contengono la percentuale più alta:

- **acerola.** E' questo un frutto tipico dell'America Latina dal sapore asprigno proprio per l'alta percentuale di vitamina C, assomiglia alla nostra ciliegia, non a caso la chiamano anche la “ciliegia delle Indie occidentali”, o la “ciliegia di Barbados” per il colore rosso, ma rispetto alla nostra ciliegia l'acerola è di formato più grande e all'interno è divisa in spicchi;
- **coriandolo essiccato.** E' questa una spezia dal sapore particolare che si abbina a carne, pesce, verdure e riso;
- **guava.** Questo è un frutto esotico (sempre più presente nei mercati europei) il cui maggior apporto vitaminico è concentrato nella buccia;
- **peperone giallo.**

Rispetto ai “gemelli diversi” di colore rosso e verde è quello che contiene più vitamina C: ribes nero.

Particolarmente apprezzati anche per l'alta percentuale di antiossidanti:

- timo fresco (foglioline dal sapore agrumato);
- prezzemolo non si deve eccedere nelle quantità perchè potrebbe diventare tossico;
- peperone rosso;
- cavolo verde: tra le crocifere è quello che contiene più vitamina C;
- pomodori secchi sott'olio;
- broccoli;
- kiwi;
- cime di rapa
- cavolini di Bruxelles;
- crescione: insalata utile anche per rafforzare il sistema immunitario;
- giuggiola: un alimento che sta facendo ingresso anche nelle tavole italiane;
- cavolo rapa;
- papaya;
- fragola;
- cavolo rosso;
- [arance](#), mandarini e limoni;



- spinaci;
- pomodori.

Una carrellata di alleati "**portatori sani**" di vitamina C, utilissima peraltro anche per mantenere una buona [qualità nell'attività cerebrale](#).

Cosa dice la legge sulla quantità di vitamina C nelle aranciate in vendita?

A partire dal 6 marzo 2018 **[1]** la concentrazione di arancia nelle bibite e succhi in vendita ha subito una variazione al rialzo.

Per cui le **bibite analcoliche** di produzione italiana vendute con il nome di **aranciata** o comunque con un nome riferito al frutto devono per legge avere un contenuto di succo non inferiore a 20 grammi per 100 ml (contro il precedente 12% di succo) o comunque una quantità equivalente di **succo concentrato o disidratato**. Tale obbligo vige però solo per le bevande prodotte / commercializzate in Italia.

Vanno quindi escluse le bevande importate dall'estero o prodotte in Italia, ma destinate alla commercializzazione in altri Paesi. Quanto alle bottiglie confezionate prima del 6 marzo 2018 è concessa la vendita fino all'**esaurimento** delle **scorte**.

Esiste una soglia limite nell'assunzione di vitamina C?

La risposta è sì, anche se sulle prime potrebbe sembrare alquanto strano. Come può un alimento che è in testa al top ten per **apporto vitaminico**, tramutarsi in qualcosa di dannoso in caso di **sovradosaggio**? Vale a dire un'arancia al giorno toglie il raffreddore di torno, ma troppe arance chissà? Se vuoi vederci chiaro, senti cosa sostengono i massimi esperti in fatto di cibo e alimentazione.

Food & Nutrition Board, una tra le massime autorità in fatto di **nutrizione** e **alimenti**, con acronimo F.N.B. fissa in 2 grammi al giorno il livello massimo di vitamina C presumibilmente sicuro in un individuo sano di 25 anni.

La Società italiana di nutrizione umana, altrimenti nota come Sinu, dichiara invece che in assenza di un livello massimo tollerabile di assunzione di vitamina C, a causa dell'insufficiente numero di studi sulla tossicità, raccomanda di non superare l'assunzione di 1 grammo al giorno, in accordo anche con l'Efsa. (European food safety authority) vale a dire l'Autorità Europea per la **sicurezza alimentare**.



Quindi sintetizzando, il range all'interno del quale ci si dovrebbe muovere oscilla dall'1 al massimo 2 grammi di vitamina C al giorno, che in caso di assunzione tramite [integratori](#), sarà facile da monitorare. Se invece l'**assunzione di vitamina C** dovesse avvenire per via alimentare, tanto per dare un parametro di riferimento, si stima che una spremuta di arancia contenga circa 50 mg di vitamina C.

La soglia massima di vitamina C varia a seconda delle persone?

La risposta è sì, infatti se la stima di cui sopra prende a riferimento un giovane uomo, la **soglia massima** cambia a seconda delle situazioni e delle “categorie” di appartenenza. Passiamone quindi in rassegna alcune, senza pretesa di esaustività:

- **donne**: la soglia limite va ridotta rispetto a quella maschile di circa il 20%, ad eccezione delle donne in stato interessante;
- **fumatori**: Per contenere l'effetto ossidante del fumo, l'organismo è costretto a consumare molta più vitamina C rispetto a **situazioni standard**. Alcuni ricercatori hanno osservato un calo addirittura di oltre il 40% dei livelli di vitamina C in chi è dipendente dalle sigarette. Per cui in presenza di forti fumatori quella percentuale persa di vitamina va reintrodotta in qualche modo se si vuole beneficiare dell'apporto vitaminico;
- **diabetici**: soggetti esposti al rischio di carenza di vitamina C **[2]**;
- **bambini**: il ridotto peso rispetto ad una persona adulta ha ripercussioni dirette sulle soglie di vitamina C da assumere. Vediamo come: all'età da 1 a 3 anni la dose consigliata è di 15 milligrammi (mg) al giorno; all'età da 4 a 8 anni la dose aumenta fino a 25 mg al giorno; all'età da 9 a 14 anni: la dose arriva fino a 45 mg al giorno.

Quali sono gli effetti di un sovradosaggio di vitamina C?

Un'**assunzione eccessiva di vitamina C**, o acido ascorbico, che come si è visto può essere causata tanto da una **dieta alimentare sbilanciata** quanto da un abuso di integratori, può generare problemi a livello organico.

Gli **effetti collaterali della vitamina C** si presentano per lo più a livello **gastro-intestinale**, per cui l'acidità degli alimenti ricchi di vitamina C può essere mal tollerata specie da soggetti affetti da gastrite e **acidità di stomaco**.

Inoltre, possono presentarsi anche altre problematiche come di seguito specificate tanto che molto spesso, piuttosto che indicare dosi precise, gli “addetti alle diete”



preferiscono consigliare l'assunzione personalizzata di un quantitativo massimo che non provoca effetti gastro intestinali. Tra le conseguenze riscontrate più spesso:

- “overdose” di ferro, o emocromatosi: la vitamina C infatti aumenta l'assorbimento intestinale del ferro alimentare;
- formazione di calcoli renali;
- mal di testa;
- bruciori di stomaco;
- reflusso;
- vomito;
- diarrea;
- gastrite;
- crampi addominali;
- acidità gastrica;
- debolezza;
- vertigini;
- vampate improvvise di calore.

Per cui non ha molto senso ricorrere a **maxi dosaggi di vitamina C** sia perché il corpo non riesce a trattenere l'**acido ascorbico**, sia perché una prassi del genere non è scevra da **effetti collaterali** e **controindicazioni**.

Dosi eccessive di vitamina C possono falsare le analisi?

La risposta è sì. E' infatti stato dimostrato che alti livelli di vitamina C nelle urine possono produrre risultati falsamente negativi per varie analisi. Tra i valori “sorvegliati speciali”:

- **glucosio**,
- bilirubina,
- nitriti,
- leucociti
- urobilinogeno.

Il soggetto che assume **vitamina C ad alte dosi** potrebbe apparire falsamente sano con conseguenti **ritardi diagnostici** ed eventuali progressioni della malattia sottostante. Sebbene questo aspetto sia noto ormai da anni e come tale almeno parzialmente risolto (si pensi agli stick resistenti all'influenza della vitamina C, stick cioè utili a segnalare la presenza di vitamina C suggerendo di ripetere il test), è importante che: prima dell'**analisi delle urine**, dovrebbero trascorrere almeno 10 ore



dall'ultima assunzione importante di vitamina C.

Per sicurezza, quindi sarebbe consigliabile sospendere l'**integrazione di vitamina C** il giorno precedente l'analisi urinaria.

Per cui se è vero che una mela al giorno toglie il **medico** di turno, il detto potrebbe non essere più vero se alla mela si sostituisce un'arancia di troppo, anche se essendo la vitamina C idrosolubile, eventuali **eccessi nell'organismo** vengono facilmente eliminati con le urine, quindi rischi sì, ma per lo più contenuti.

Note:

[1] Data di entrata in vigore della norma contenuta nell'art. 17 della legge n. 161/2014.