Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quali alimenti sono ricchi di vitamina C?

Lun 06/11/2023 - 10:31

L'assunzione di vitamina C non fa scomparire un raffreddore già in corso; tuttavia, un apporto sufficiente contribuisce indubbiamente al buon funzionamento del sistema immunitario.

Il corpo umano ha bisogno di questa vitamina idrosolubile, inoltre, per la formazione del tessuto connettivo (ad esempio tendini, legamenti, fasce), delle ossa, dei denti e per la guarigione delle ferite. La vitamina C ha anche un effetto antiossidante e protegge le cellule dai radicali liberi.

"Il simbolo per eccellenza della vitamina C è il limone", osserva Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In effetti, agrumi come il limone, l'arancia, il mandarino o il pompelmo forniscono quantità rilevanti di vitamina C, ma ci sono frutti che offrono un apporto ancora maggiore". A tal proposito vanno ricordati in particolare la rosa canina (1.250 mg/ 100 g), l'olivello spinoso (450 mg/ 100 g) e il ribes nero (170 mg/ 100 g). Buone fonti sono anche la mela, la banana, la fragola e il kiwi. Non sono da meno verdure come il prezzemolo (160 mg/ 100 g), il peperone rosso, i broccoli, il cavolo, le patate, gli spinaci e i pomodori.

Le società di nutrizione di Germania e Austria raccomandano un'assunzione giornaliera di 110 milligrammi di vitamina C per gli uomini adulti e di 95 milligrammi per le donne adulte. Mezzo peperone rosso (circa 75 g) e un piccolo bicchiere di spremuta d'arancia (125 ml) sono già sufficienti a fornire queste quantità.

Lo stress cronico, il fumo, l'abuso di alcol e determinate malattie aumentano il fabbisogno di vitamina C. La carenza di vitamina C porta a una cattiva capacità di guarigione delle ferite, a una maggiore predisposizione alle infezioni, al sanguinamento della pelle e delle mucose e alla perdita dei denti. Nei paesi industrializzati, tuttavia, non sussiste una vera carenza di vitamina C.

Come altre vitamine, la vitamina C è molto sensibile al calore e alla luce. Mentre 100 grammi di peperoni rossi crudi contengono 140 milligrammi di vitamina C, dopo la cottura a vapore tale contenuto scende a 110 milligrammi. Di conseguenza, è opportuno consumare ogni giorno frutta e verdura crude o cuocere le verdure a vapore solo per breve tempo.

Quasi di riflesso, in autunno alcune persone ricorrono a preparati ad alto dosaggio di vitamina C in capsule o compresse per rafforzare le difese immunitarie e prevenire i raffreddori. Eppure, secondo la Società tedesca di nutrizione non è scientificamente provato che l'assunzione di preparati a base di vitamina C possa prevenire o curare i raffreddori. A questo scopo la monaca e naturopata ante litteram Ildegarda di Bingen raccomandava piuttosto il tè alla rosa canina, preparato con le bucce essiccate della pianta.