

21 gennaio 2016 12:42

Vitamina C e leggende metropolitane

di [Primo Mastrantoni](#)

"Soffro di raffreddore, ho l'influenza, devo prendere la vitamina C".

Quante volte abbiamo sentito questa frase, ma e' una delle leggende metropolitane piu' diffuse. Numerose ricerche effettuate da prestigiosi istituti americani, la smentiscono. Assumere dosi massicce di vitamina C non serve a proteggerci dall'influenza e dal raffreddore, anzi, è un superlavoro per il rene che deve eliminarla, con qualche complicazione relativa alla formazione di ossalati, cioe' dei calcoli. Insomma la vitamina C in eccesso, l'organismo la elimina con la pipì. In farmacia troviamo numerose confezioni di farmaci con aggiunta di vitamina C, addirittura fino a 1 grammo (1000 milligrammi): non servono o meglio servono a chi li produce e a chi li vende. Vero e' che la vitamina C e' fondamentale per il nostro organismo (si ricordi lo scorbuto, che colpiva i marinai dei secoli scorsi per la alimentazione a base di cibi essiccati), perche' interviene nei processi di ossidoriduzioni, nella sintesi del collagene e nell'assorbimento del ferro, ma la dose media giornaliera e' di 60 - 70 milligrammi. Un'alimentazione equilibrata fornisce il necessario e un consumo giornaliero di frutta soddisfa il fabbisogno oltre a rifornirci di sali minerali.

Il piu' di vitamina C finisce nel bagno!