



L'ITALIA RAFFREDDATA, COME PROTEGGERSI CON LA VITAMINA C

6 dicembre 2013 · by **Valentino Salvatore De Pietro** · in Salute

Nuove correnti di aria fredda spirano sul nostro paese, tanto che proprio in questi giorni in molte zone sono cominciate le prime copiose nevicate. La colpa è di una serie di nuclei di aria gelida che attanagliano l'Italia da Nord a Sud. Questo brusco calo delle temperature mette a rischio la salute di molti di noi che come ogni anno si trovano a fare i conti con mal di gola, raffreddori e influenze. Una soluzione c'è: proteggersi con l'Acido L-ascorbico, meglio noto come vitamina C. La sua funzione di antiossidante aiuta l'organismo a difendersi dalle infezioni ed è per questo che bisogna assumerla in quantità adeguate, soprattutto durante i periodi più freddi dell'anno.

Non solo arance

Gli agrumi e in particolare le arance sono ottimi per fare un pieno di vitamina C ma esistono tanti altri alimenti che li contengono e anche in maggiori quantità. L'importante è consumarli giornalmente, possibilmente a crudo. Le verdure che sono ricche di vitamina C sono: i pomodori, gli spinaci, i cavoli, i broccoli, i peperoni, la rucola e i legumi in generale. Nella frutta la vitamina C è presente in forti concentrazioni nei kiwi, nelle fragole, nell'uva rossa e nel ribes nero. Il peperoncino piccante ne è particolarmente ricco (ha una concentrazione 5 volte superiore a quella degli agrumi).

Come assumerla

L'organismo umano non è in grado di fare scorte di vitamina C, poiché è una sostanza molto labile ed è quindi necessario consumare alimenti che la contengono quotidianamente. Il miglior modo per assumerla è consumare ai pasti frutta e verdura che la contiene, facendo attenzione a non farla ossidare (ossia evitando cotture prolungate e ad alte temperature e per quanto riguarda la frutta e la verdura meglio a crudo, senza zucchero e mangiate appena tagliate). Il fabbisogno giornaliero si aggira intorno ai 90mg di acido ascorbico, una quantità piccola se si pensa che è contenuta in una sola arancia. Via libera quindi a spremute di agrumi a colazione, pranzo e cena, ma anche a zuppe di legumi, verdure appena scottate al vapore o alla griglia che mantengono integre le proprietà della vitamina. A colazione un centrifugato d'uva o un bicchiere di latte pastorizzato non zuccherato sono ottime alternative alla classica spremuta d'arance.

Le funzioni della vitamina C

Oltre alla già nota e necessaria funzione difensiva e immunostimolante di cui abbiamo bisogno durante raffreddori e influenze l'acido ascorbico assolve altre funzioni molto importanti nel nostro organismo. Ha un'azione antiossidante e la sua corretta assunzione è raccomandata soprattutto nei fumatori, che sono sottoposti a un'azione nociva dei radicali liberi. Contribuisce inoltre a combattere l'anemia sideropenica (causata dalla mancanza di ferro) e migliora il l'umore.

Gli errori da evitare

Evitate di conservare gli alimenti (in particolare frutta e verdura) per lungo tempo prima di consumarli, possono subire perdite di vitamine. La vitamina C è sensibile alla luce e all'ossigeno, quindi frutta e verdura andrebbero conservate in luoghi chiusi e non esposti alla luce diretta. Evitate l'ossidazione, la frutta una volta sbucciata o spremuta va consumata immediatamente; altrettanto vale per la verdura appena mondata o centrifugata. La vitamina C è idrosolubile e subisce degradazione per instabilità al calore, se frutta e verdura sono bollite in acqua la vitamina si perde. Se ne perde meno se le verdure sono cotte con il microonde, al vapore, alla piastra.

Chi ne ha bisogno

La vitamina C serve a tutti, anche perché una carenza prolungata può provocare lo scorbuto. I soggetti che ne hanno maggiormente bisogno sono i bambini, gli anziani, chi è particolarmente stressato da studio e lavoro, chi soffre d'infezioni ricorrenti e i tutti i fumatori . Quest'ultimi sono i soggetti più a rischio dato che, per ogni sigaretta fumata lo'organismo perde circa 20 mg di vitamina C.