

Perché è importante assumere la Vitamina C

Pubblicato: Mercoledì 24 Maggio 2023



Cresciamo tutti con la frase ripetuta di mamma o nonna che ci consigliano di **assumere vitamina C**, bere spremuta e consumare agrumi in modo regolare per poter ottenere una buona dose di questo elemento ma perché è così importante? Conosciuta anche con il nome di “acido ascorbico” fa parte del gruppo idrosolubile ed è uno degli **alleati più preziosi** per proteggere le cellule dagli effetti dei radicali liberi.

Le proprietà della vitamina C

Molto probabilmente, se stai leggendo questo articolo ti stai chiedendo: ma la **vitamina C a cosa serve?** Le proprietà di questa vitamina solubile in acqua sono tantissime e differenti. Si distingue per essere un ottimo aiuto per **assorbire meglio il ferro**, aiutando l'integrazione nei soggetti anemici ma diventa uno dei migliori supporti per **rafforzare il sistema immunitario** nella difesa contro virus e influenze ma anche come prevenzione. Marcia in più della vitamina C è il suo potere antiossidante, riesce quindi a contrastare le azioni dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e non solo.

Perché la vitamina C è un'alleata per la pelle

Capace di agire su diversi livelli, la vitamina C è presente in moltissime formulazioni specifiche per la cura del viso. In modo particolare si distingue per la sua abilità nello **stimolare la produzione di collagene**, responsabile di elasticità e giovinezza. Gli esperti hanno raccontato come questa produzione

diminuisca con l'età favorendo la comparsa di rughe e segni d'espressione; utilizzando quindi prodotti puri o con formulazione a base di **vitamina C aiuta a ritardare la comparsa di segni del tempo** ma può anche supportare la luminosità della pelle, ridurre l'acne, i rossori localizzati e le macchie.

Cosa succede se si ha una carenza di vitamina C

Come per tantissimi altri componenti, anche la **vitamina C potrebbe rientrare tra le carenze**. Soprattutto in passato, la diminuzione di questo valore poteva portare ad una malattia grave conosciuta come "scorbuto" soprannominata anche la malattia dei marinai. Questa patologia, che colpiva soprattutto chi restava in mare per molti mesi senza poter assumere frutta e verdura fresca, andava ad **indebolire denti, capelli e articolazioni** provocando affaticamento, sanguinamento gengivale e anche anemia.

Oggi, la carenza di vitamina C non è così frequente ma potrebbe essere necessario integrarla con prodotti specifici in persone che stanno seguendo terapie per il cancro, donne in stato di gravidanza o in fase di allattamento ma anche soggetti fragili che stanno subendo cure come dialisi o semplicemente chi si sta riprendendo da interventi e malattie debilitanti.

Quali sintomi sono collegati alla carenza di vitamina C?

La **carenza di vitamina C** provoca in primis **stanchezza e debolezza**, andando poi a manifestare sintomi più importanti come dolore muscolare e articolare, lividi e macchie ma anche perdita di capelli. Qualora non venisse curata e integrata adeguatamente, la mancanza di vitamina C potrebbe portare non solo ad anemia ma anche ad infezioni e difficoltà nella guarigione delle ferite.

In quali alimenti è naturalmente presente

Frutta e verdura sono tra le prime fonti per poter **assumere naturalmente la vitamina C**, non è un caso che gli agrumi siano in cima alla lista con una dose di 50-70 ogni 100 grammi. Nonostante la popolarità di arance e agrumi per l'assunzione di questa vitamina idrosolubile, non sono quelli con concentrazione più alta: il peperone, sia cotto che crudo e il prezzemolo superano la concentrazione per 100 grammi. Altrettanto **ricchi di vitamina C kiwi, broccoli, cavolfiore, frutti di bosco, pomodori e patate**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it