

Dal sito www.anagen.net

Vitamina C o acido ascorbico.

E' ampiamente distribuita nel mondo vegetale. Una riserva importante si trova nelle ghiandole surrenali e nei momenti di maggior tensione s'impoverisce notevolmente, nei momenti di stress le surrenali rilasciano epinefrina e norepinefrina.

E' solubile in acqua, poco in alcool. In soluzione acquosa rapidamente si ossida in presenza di metalli, alcali, luce, ossigeno.

E' necessario un rifornimento continuo, infatti il corpo umano non è capace di sintetizzarla. Vanno bene 200 mg al giorno (100 mg al mattino e 100 mg nella colazione del pomeriggio, verso le 17:00).

Aumenta la resistenza dell'organismo, rafforza la funzione dei fagociti, aumenta la produzione di anticorpi, stimola la sintesi di interferone, la biosintesi della carnitina, anticolesterolo, antistress, distrugge i radicali liberi ossigenati, il radicale ossidrilico, il radicale superossido, il radicale di ossigeno, partecipa ai processi di respirazione cellulare, interviene nello sviluppo dei fibroblasti, nella sintesi del collagene, nella formazione degli ormoni surrenali, favorisce l'assorbimento del ferro (in dosi di 200-500 mg) incrementando il tasso di emoglobina, zinco, calcio, magnesio, etc., contrasta gli effetti tossici della nicotina, del benzoato, dei composti azotati, dei citotossici, delle radiazioni ionizzanti, inattiva le tossine batteriche, interviene nel trasporto dell'ossigeno e degli elettroni, indispensabile per le attività vitali di tutte le cellule, indispensabile per la produzione di energia soprattutto muscolare, previene l'accumulo di istamina (responsabile di allergie), modula le prostaglandine (mediatori dei processi infiammatori), previene la degenerazione cellulare (fra cui il processo di invecchiamento), previene i danni provocati dal formolo, protegge occhio e polmone, converte cistina (da origine alimentare) in cisteina, etc. etc.

Una sua funzione molto importante è quella di mantenere in attività il collagene, una proteina necessaria per la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa. La vitamina C ha un ruolo rilevante nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni perché facilita la formazione del tessuto connettivo della cicatrice.

Contrasta gli effetti tossici del fumo di tabacco, dei gas di scarico degli autoveicoli, etc.

La vitamina C ha un ruolo rilevante nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni perché facilita la formazione del tessuto connettivo della cicatrice.

La vitamina C in soluzione è acida, $\text{pH}=2.4$. E' idrosolubile quindi è presente nei fluidi corporei. Rigenera la vitamina E. Agisce contro OH^- , O_2^-

Contenuta in frutta e verdura, fragole (fegato e reni). Pochissimo contenuta in latte e carne.

Il livello di acido ascorbico nel sangue raggiunge la punta massima due o tre ore dopo l'ingestione di una quantità media, per poi diminuire quando inizia l'eliminazione attraverso le urine e la sudorazione. La maggior parte della vitamina C viene eliminata dal corpo in tre o quattro ore, ecco perché essa deve essere assunta diverse volte al giorno. Una

maggiore eliminazione della vitamina C attraverso le vie urinarie dovuta ad una maggiore assunzione della vitamina non significa che i tessuti del corpo sono saturi. Il livello di vitamina C nel sangue tornerà ai livelli medi in 12 o 13 ore, indifferentemente dalla quantità assunta. Per mantenere un giusto livello della vitamina nel siero, bisognerebbe assumerla ad intervalli di tre o quattro ore. L'eccesso di vitamina C che arriva alla vescica può prevenire il cancro alla vescica.

E' una vitamina estremamente labile, e viene distrutta rapidamente dalla cottura, dall'esposizione all'aria e alla luce. La conservazione riduce molto il contenuto di vitamina C.

Il succo d'arancia, se viene conservato coperto nel frigorifero, conserverà la sua forza per diversi giorni. Quanto più freschi e meno cotti saranno gli alimenti maggiore sarà la quantità di vitamina contenuta. Tra i metodi di cottura da preferire ricordiamo il forno a microonde, il vapore e la frittura rapida. I gambi dei broccoli conservano la vitamina molto più a lungo delle infiorescenze. Gli spinaci perdono 105 mg della vitamina nel giro di 10 giorni. I peperoni dolci possono essere conservati per 3 settimane con una perdita minima.

La capacità dell'organismo di assorbire la vitamina C viene ridotta dal fumo, dallo stress, dalla febbre alta o dall'inalazione di gas derivati dalla combustione del petrolio. I sulfamidici aumentano l'eliminazione della vitamina C attraverso le vie urinarie di due o tre volte rispetto alla quantità normale. Il bicarbonato di sodio crea un ambiente alcalino che distrugge la vitamina C. Inoltre quantità d'acqua eccessive impoveriscono le riserve organiche di vitamina C.

I contraccettivi orali ne diminuiscono l'effetto. I salicilati, i sulfamidici, le tetracicline, il fumo, l'aspirina ne riducono l'assorbimento.

La sospensione improvvisa di vitamina C in soggetti che la assumono regolarmente, può rilevare sintomi da carenza.

Per uso esterno, la vitamina C è un potente antiossidante ed opportunamente formulato è capace di penetrare nella cute, proteggerla contro i danni indotti dai raggi U.V., stimola la crescita dei fibroblasti e la sintesi di nuovo collagene. La vitamina C e la [vitamina E](#) combinate insieme, proteggono le componenti idrofile e lipofile della cute, riducendo i danni indotti da UVA, UVB.

Se viene assunta vitamina C sufficiente per saturare i tessuti, essa entra nelle cellule e distrugge i virus momentaneamente inattivi. Per più di 25 anni il dott. Frederick Klenner di Reidsville, in North Carolina, ha usato la vitamina C nel trattamento di malattie virali. La sua terapia si basa sulla somministrazione, per via endovenosa o per via orale, di 20-40 grammi di vitamina C al dì.

La vitamina C è importante per il recupero di pazienti colpiti da attacco cardiaco, prevenendo la dannosa azione dei radicali liberi. Comunque, il cuore assorbirà una così grande quantità di vitamina C da altri tessuti del corpo, che sarà necessaria un'integrazione sufficiente. Alcuni medici scozzesi sostengono che la vitamina C contrasta le emorragie del tratto intestinale causate dall'aspirina o dall'alcool. L'emorragia può anche continuare o ricominciare se non è presente vitamina C sufficiente per chiudere le lesioni.

La vitamina C può bloccare la formazione di sostanze cancerogene come le nitrosammine. Queste sostanze si trovano nei cosmetici, nei prodotti a base di tabacco, nel fumo di sigaretta, nelle bevande a base di malto e nelle carni trattate (ad alcuni tipi di salumi viene aggiunta la vitamina C per evitare che le nitrosammine entrino nell'organismo). Si riporta che alcuni individui sono stati guariti dal cancro con l'assunzione di 10 grammi di vitamina C al giorno.

La mancanza di vitamina C può essere causa di infarti e di ictus, provocati da coaguli. La carenza può causare degenerazione muscolare che può includere il cuore. E' noto che il fumo diminuisce il livello di acido ascorbico nel sangue. Ad un campione di sangue umano di cui si conosceva con precisione il contenuto di acido ascorbico è stata aggiunta nicotina. Il contenuto di acido ascorbico è diminuito di una percentuale dal 24 al 31%. Gli etilisti hanno un tasso bassissimo di vitamina C nel siero perché la vitamina è utilizzata per eliminare gli effetti tossici dell'alcool.

Segni di carenza sono respiro corto, cattiva digestione, capelli fragili con doppie punte, capelli che si spezzano sottopelle e che si attorcigliano, capelli secchi e annodati, scarsità di latte, rottura dei vasi sanguigni causa di sanguinamento delle gengive alla base dei denti, rottura dei capillari causa di emorragie puntiformi, problemi alla pelle, indebolimento dello smalto, tendenza alla formazione di ematomi, giunture gonfie o doloranti, perdita di sangue dal naso, anemia, diminuita resistenza alle infezioni, lenta guarigione di fratture e ferite. I denti possono essere meno saldi e perdere le otturazioni. Anche carenze minime di vitamina C possono causare disturbi alle gengive che permettono ai batteri e alle sostanze tossiche di penetrare nei tessuti causando periodontopatie.

Tra gli alimenti che lo contengono di più : arance, kiwi (circa 85mg per etto) e soprattutto le cime di rape (circa 110mg per etto).

Un prodotto ottimo contenente la vitamina C completa è [max vit](#) di Eurosup e [Vitamina C masticabile](#) sempre di Eurosup.

WWW.GRILLOONLINE.IT