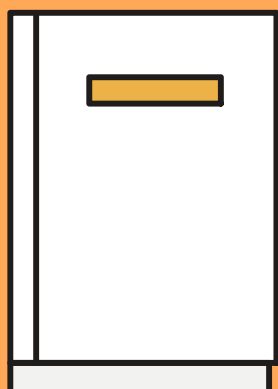


# VITAMINA C



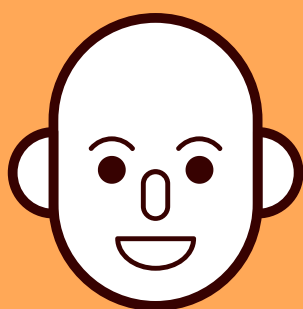
## COS'È?

È una **vitamina idrosolubile** costituita da una molecola che partecipa a reazioni enzimatiche. Quasi tutti i mammiferi sintetizzano l'acido ascorbico a partire dal glucosio. Il fabbisogno di vitamina C è anche garantito dalle **assunzioni alimentari**.



## STORIA

Le prime ricerche sulla vitamina C si concentrarono soprattutto nell'individuare l'eziologia, il trattamento e la prevenzione dello **scorbuto**. La patologia era tipica dei marinai che per lunghi periodi non consumavano vegetali freschi ed aveva esito fatale; nel 1753 J. Lind descrisse che la somministrazione giornaliera di circa 30 g di succo di limone preveniva la comparsa dello scorbuto. Nel 1932 la vitamina C venne isolata e cristallizzata da Albert Szent-Gyorgyi.



## METABOLISMO

La vitamina C contenuta negli alimenti è assorbita lungo tutto l'**intestino tenue**. La sua concentrazione plasmatica in individui sani è in media circa 50-60  $\mu\text{mol/L}$  e tale concentrazione è regolata dai **reni**. Nell'organismo i **depositi** di vitamina C sono di circa 20 mg/kg di peso corporeo, pari a 1200-1500mg nell'adulto e si localizzano nei vari tessuti.



## FONTI ALIMENTARI

Tra gli alimenti più ricchi di vitamina C ci sono la **verdura fresca** e la **frutta**, in particolare i peperoni, i kiwi, gli agrumi, le fragole, i pomodori e gli ortaggi a foglia verde. La conservazione dopo la raccolta e i **trattamenti tecnologici** implicano sempre perdite di vitamina C. Con la cottura ne viene perso mediamente il 56%, meno se la cottura viene effettuata rapidamente, in poca acqua e in recipienti chiusi; lo sbollentamento, l'inscatolamento, l'essiccamento e la liofilizzazione determinano una perdita media del 25%. Perdite cospicue si hanno quando gli alimenti vengono esposti all'aria per lunghi periodi o quando vengono conservati in recipienti di rame o in ambienti alcalini.



## CARENZA E TOSSICITÀ

La carenza di vitamina C è principalmente dovuta ad **apporti inadeguati**. La carenza grave causa lo scorbuto i cui sintomi compaiono quando i valori plasmatici sono  $<11 \mu\text{mol/L}$ . Attualmente tale malattia è raramente osservabile nei paesi sviluppati; tuttavia, carenze marginali possono essere presenti in caso di diete con scarso apporto di frutta e verdura fresca. Una categoria a rischio di carenza grave è quella degli **anziani ospedalizzati**. Dosi elevate di vitamina C possono causare **disturbi gastrointestinali**.



ncpodcast.net