

# Vitamina C

*L'acido ascorbico (vitamina C) è una vitamina idrosolubile che mostra potenti funzioni antiossidanti nel corpo umano. Questa sostanza indispensabile agisce attivando i processi metabolici ed è fondamentale per la formazione di collagene, ossa, denti e dell'endotelio dei capillari.*

## Principi di base

Quasi sempre gli esperti si riferiscono alla vitamina C con il suo nome chimico: «acido ascorbico». Come tutte le altre vitamine, questa sostanza non può essere sintetizzata spontaneamente dall'organismo umano, ma deve essere introdotta attraverso l'alimentazione.

La vitamina C viene quasi completamente (dall'80 al 90%) assimilata dal cibo ed ogni eccesso non richiesto dall'organismo viene rapidamente eliminato attraverso i reni. Non vi è alcun modo di conservare questa vitamina nel corpo a lungo termine. Per questo un'overdose di vitamina C è tanto meno possibile. Gli agrumi di tutti i tipi sono una fonte ricca di vitamina C, così come lo sono i broccoli, i peperoni rossi e il ribes. Anche i cavolfiori e le fragole contengono acido ascorbico.

I risultati delle ultime ricerche suggeriscono che i radicali liberi si formano nell'organismo in presenza di particolari condizioni, per esempio in seguito a sovraffaticamento o stress. Se prodotti in quantità eccessive, questi radicali liberi possono causare danni a muscoli e tessuti.

Ne conseguono reazioni infiammatorie che potrebbero causare dolori muscolari ma anche essere asintomatiche in altri tessuti (per esempio, nei vasi sanguigni). Dal momento che l'acido ascorbico può intrappolare detti radicali liberi, questa vitamina può svolgere funzioni protettive uniche all'interno dei processi metabolici.

## Effetti

L'acido ascorbico è una vitamina idrosolubile, la cui funzione principale per il nostro organismo è quella di un potente antiossidante. In questo senso, una delle funzioni più importanti dell'acido ascorbico è quella di proteggere il colesterolo LDL dal danno ossidativo. Studi recenti hanno dimostrato che alterazioni strutturali nelle «lipoproteine a bassa densità» (LDL, che sta per Low Density Lipoprotein) sembrano aumentare l'effetto deleterio del colesterolo sullo sviluppo di malattie cardiache e vascolari. Pertanto, la vitamina C è considerata una delle risorse più importanti per la protezione antiossidante in relazione all'LDL.

Per di più, è una sostanza chiave nella sintesi endogena del collagene, la sostanza che costruisce i tessuti. Il collagene è vitale per la formazione sana del tessuto connettivo, dei muscoli, dei vasi sanguigni ed altro. La vitamina C è essenziale anche per la formazione di ossa e denti. Infine, l'acido ascorbico, grazie alle sue proprietà antistaminiche, è di sostegno anche per la guarigione delle ferite e promuove la formazione del sangue, supportando in questo modo il sano funzionamento del sistema immunitario.

Assumere la vitamina C è particolarmente importante in primavera quando l'acido ascorbico presente nell'organismo diminuisce spontaneamente. Inoltre, questa vitamina viene metabolizzata in misura maggiore in caso di raffreddamenti. Questo si riflette nel fatto che alte dosi di vitamina C (fino a 8 grammi), assunte quando si è raffreddati, potrebbero abbreviarne la durata. Tuttavia, l'acido ascorbico non è sempre efficace per prevenire il raffreddore.

## Modo d'uso

Sebbene nei Paesi occidentali industrializzati sia raro, al giorno d'oggi, sviluppare la forma più grave della carenza di vitamina C (lo scorbutto), le abitudini alimentari di molte persone non prevedono un apporto sufficiente di vitamina C. Gli stati cronici di stanchezza (affaticamento), la tendenza a sviluppare con facilità gli ematomi e le frequenti emorragie delle mucose sono considerati tutti sintomi precoci di una carenza di vitamina C.



**In sintesi**

**Vitamina C**

- ▶ Ha un forte potere antiossidante
- ▶ È la sostanza chiave per la sintesi del collagene
- ▶ È importante per la formazione dei muscoli, per la salute del tessuto connettivo e dei vasi sanguigni
- ▶ È essenziale per la buona formazione di ossa e denti
- ▶ È un elemento fondamentale per la guarigione delle ferite
- ▶ È indispensabile per un sistema immunitario forte e sano

**Vitamina C**

I fumatori, inoltre, tendono ad avere livelli di vitamina C bassi. Chi fuma ha bisogno di un maggiore apporto giornaliero di vitamine per poter mantenere in qualche modo nella norma i livelli di vitamina C nel proprio corpo.

L'integrazione supplementare di acido ascorbico nella dieta quotidiana ha senso in caso di aumento di attività fisica (sport) e di affaticamento mentale. Inoltre, la vitamina C potrebbe essere utilizzata con successo anche durante la convalescenza post infermità o patologie gravi, ma anche per sintomi non specifici, tipo la «stanchezza primaverile».

In generale, aumenta le difese naturali del corpo e pertanto può contribuire a un recupero più rapido in seguito a malattie infettive. La vitamina C si è rivelata anche molto efficace nel supporto della guarigione di ferite e fratture ossee. L'assunzione di acido ascorbico potrebbe essere indicata anche per le perdite di sangue non specifiche, per esempio in caso di gengivite o di stomatite.

## Composizione

Una capsula contiene 1000 mg di vitamina C in qualità farmaceutica.

Altri componenti: stearato di magnesio, acido stearico, fosfato bicalcico, maltodestrina.

## Dosaggio

I medici e gli alimentaristi consigliano la somministrazione di 500–1000 mg di acido ascorbico al giorno. Nella maggior parte delle ricerche cliniche sono stati utilizzati dosaggi di 1000 mg al giorno.

Tuttavia non sono insoliti anche dosaggi fino a 10.000 mg al giorno. Nell'ambito della prevenzione dell'infarto, sono consigliati da 100–200 mg al giorno di vitamina C.






## Istruzioni

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e variata come anche uno stile di vita sano. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Le persone che sono sotto costante controllo medico dovrebbero prima della somministrazione consultarlo. Le informazioni sul prodotto non sono da considerare delle promesse di guarigione; in generale, sconsigliamo l'automedicazione senza consultare un medico. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o tipografici.

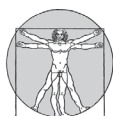
Conservare in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

### Gruppi di prodotto contenenti Vitamina C

Vitamina C si trova nei seguenti gruppi di prodotto ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Vitamine & Integratori alimentari**
-  **Pelle & Capelli**
-  **Sistema immunitario, protezione delle cellule e antiossidanti**
-  **Dolori & Infiammazioni**
-  **Sport & Muscolatura**

Produttore:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [italia@vitabasix.com](mailto:italia@vitabasix.com)

### Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, si consiglia di consultare il medico curante.