



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina C



La vitamina C

Proprietà

- Anche chiamata acido ascorbico.
- È idrosolubile.
- Sensibile al calore, all'ossigeno e al contatto con il metallo.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 30%.
- Naturalmente si trova solo negli alimenti di origine vegetale.

La vitamina C

Funzioni

- Protegge le cellule contro i radicali liberi (funzione antiossidante)
- Importante per la costituzione dei tessuti connettivi e delle ossa.
- Partecipa alla funzione ottimale del sistema immunitario.
- Migliora l'assorbimento del ferro.

La vitamina C

Sintomi di carenza

- La forma classica di una carenza grave di vitamina C è lo scorbuto: tendenza alle emorragie della pelle, delle mucose, dei muscoli e degli organi interni.
- Una carenza leggera causa una male cicatrizzazione, suscettibilità alle infezioni e indebolimento.

La vitamina C

Rischi in caso di sovradosaggio

- La consumazione massima considerata senza rischio per un adulto è di 1000 mg.
- Ci sono indizi che una consumazione eccessiva possa alterare la proprietà antiossidante di questa vitamina in una proossidante.

La vitamina C

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	45	45
11 a meno di 14 anni	70	70
15 a meno di 17 anni	100	90
Adulti		
18 a meno di 65 anni	110	95
66 anni in su	90-110	75-95
Donne incinte		105
Donne che allattano		155

Contenuto di vitamina C negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Ribes nero, crudo	200 mg	240 mg per porzione (120 g)
Cavolino di Bruxelles, crudo	159 mg	190 mg per porzione (120 g)
Peperone rosso, crudo	150 mg	180 mg per porzione (120 g)
Kiwi, crudo	78 mg	94 mg per porzione (120 g)
Broccoli, al vapore	78 mg	94 mg per porzione (120 g)
Papaia matura, cruda	68 mg	81 mg per porzione (120 g)
Prosciutto cotto di spalla	64 mg	70 mg per porzione (110 g)
Fragola, cruda	58 mg	69 mg per porzione (120 g)
Arancia, cruda	52 mg	62 mg per porzione (120 g)
Patata dolce, al vapore	16 mg	38 mg per porzione (240 g)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch