



UNC  
CONSUMATORI.IT

## L'esperto risponde su... vitamina C e raffreddore

08 Ottobre 2019



### Ma è vero che la vitamina C fa passare il raffreddore?

I primi freddi stanno arrivando e con essi i raffreddori. La saggezza popolare ci insegna che il consumo di agrumi e altra frutta contenente vitamina C ci aiuta. Ma perché?

Questa vitamina è un potente **antiossidante** efficace sia nel migliorare l'efficienza del sistema immunitario, sia a mantenere l'integrità dei vasi sanguigni. Infatti la carenza alimentare di vitamina C provoca lo "scorbuto" che si manifesta con emorragie.

Quindi la Vitamina C contrasta indirettamente il raffreddore non tanto perché combatte i virus, ma perché mette l'organismo in condizione di meglio **difendersi**.

Per ottenere gli effetti desiderati è sufficiente mangiare, agrumi, **kiwi, frutta e verdure fresche** che contengono le quantità sufficienti di Vitamina C.

**Autore:** Agostino Macrì

**Data:** 9 ottobre 2019

