



UNC
CONSUMATORI.IT

Vitamina C e raffreddore

03 Ottobre 2018



La domanda dei consumatori: è vero che la vitamina C cura il raffreddore?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Fra le varie azioni svolte dall'acido ascorbico (**vitamina C**), l'ipotesi di una **attività preventiva** o curativa nei confronti delle malattie da raffreddamento, come il comune raffreddore, l'influenza, ecc., è certamente quella che ha raggiunto la massima popolarità nella mentalità comune. In realtà la convinzione che forti dosi di acido ascorbico possano prevenire i raffreddori o ridurne la incidenza, oppure curare un raffreddore già presente, data dagli anni '40, è stata poi diffusa e sostenuta soprattutto dal premio Nobel Linus Pauling ed infine ridimensionata dalla ricerca più moderna.

È bene precisare che Pauling, per prevenire **influenza, raffreddore, malattie cardiovascolari** e **invecchiamento**, arrivò a raccomandare dosi rilevantissime di

vitamina, addirittura da 6 a 18 grammi al giorno (la quantità di riferimento normale per un adulto era allora di 60 milligrammi ed oggi è stata portata a 85-105 e 130 nella nutrice), dosi che poi si è visto essere non solo del tutto inutili per aumentarne il livello nel sangue, dato che gli eccessi vengono sollecitamente eliminati con le urine, ma anzi vagamente a rischio di facilitare la formazione di calcoli renali di ossalato o la comparsa di altri disturbi. Su questo tema sono stati compiuti numerosi studi, ma la valutazione dei relativi risultati è sempre stata piuttosto complicata, anche per la difficoltà di identificare il comune raffreddore come una entità morbosa ben definita. In ogni caso, l'analisi di gran parte di questi studi ha permesso di rilevare che nella maggior parte delle persone che ricevevano regolarmente 1 grammo di **vitamina C** al giorno (vale a dire circa dieci volte l'attuale livello di assunzione di riferimento per un uomo adulto in condizioni normali) non si otteneva una riduzione del numero dei raffreddori, ma piuttosto una diminuzione sia della durata della affezione che della gravità dei relativi sintomi. Una specie di effetto preventivo, insomma, visto che al contrario, a malattia già iniziata, i possibili benefici apparivano più dubbi.

Questa riduzione della gravità dei sintomi e del malessere nelle affezioni delle prime vie respiratorie sarebbe in accordo con alcune azioni attribuite alla vitamina C: protezione dei tessuti mucosi, generico potenziamento delle risposte immunitarie dell'organismo e protezione dell'organismo stesso dagli effetti secondari dannosi che conseguono alla liberazione - da parte dei leucociti neutrofili - di composti ossidanti che partecipano alla distruzione di virus e batteri.

Nel complesso è possibile confermare che oggi si ritiene che i vantaggi relativi all'impiego della vitamina C nel raffreddore consistano unicamente nell'alleviare le sensazioni soggettive collegate ai sintomi tipici delle malattie da raffreddamento e nel favorire una minore durata della affezione. E si valuta che per ottenere tali effetti sia necessario assumerne dosi di 1-2 grammi al giorno per diversi giorni, ossia dosi di gran lunga superiori al normale **fabbisogno giornaliero** di un adulto sano. In pratica, un ridimensionamento rispetto a ciò che si pensava un tempo, ma anche, tutto sommato, un buon motivo per una moderata supplementazione che, in determinati periodi dell'anno, può ancora avere una certa sua ragion d'essere.

.

