

VITAMINA C | QUANDO PRENDERLA? PRIMA O DOPO I PASTI?



Category: [X115](#)

Tags: [Integratori di vitamina C](#), [Vitamina C](#)

Quando Prendere la Vitamina C

La **vitamina C** è una **vitamina idrosolubile**, ottimamente assorbita dall'organismo umano.

A seconda delle preferenze e degli obiettivi dell'integrazione, la vitamina C **si può prendere a stomaco pieno o a stomaco vuoto**.

Infatti, l'assunzione a digiuno o ai pasti non influisce in maniera significativa sulla capacità di assorbimento intestinale.

In tal senso, non importa nemmeno la tipologia di vitamina C assunta (non fa molta differenza che sia pura, naturale o sintetica, liposomiale, a lento rilascio o salificata con potassio, magnesio, calcio ecc.). Ciò che conta, invece, è la **quantità di vitamina C assunta** ¹.

Si ritiene infatti che la **capacità di assorbimento intestinale** della vitamina C sia vicina al 100% fino a dosi di circa 100-200 mg alla volta ².

Dosi più elevate (> 500 mg) comportano un assorbimento frazionalmente minore della vitamina C eccedente, che diminuisce all'aumentare della dose ^{1,2}.

Indicativamente:

- solo il 50% della vitamina C ingerita viene assorbito a dosi di 1 grammo (1.000 mg) ³;
- solo il 16% della vitamina C ingerita viene assorbito a dosi di 12 grammi (12.000 mg) ¹.

Pertanto, per ottimizzare l'assorbimento della vitamina C, è opportuno suddividere l'integrazione giornaliera in diverse piccole dosi da 250-500mg ciascuna.

In generale, gli integratori di vitamina C possono essere assunti in qualsiasi momento della giornata: sia a digiuno, che a stomaco pieno. Se la dose è superiore a 500mg, meglio suddividerla in più assunzioni da 250-500mg ciascuna.



Vitamina C Suprema® | Multivitaminico per le Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

Sostiene le difese immunitarie | Con Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio, Vitamina D

Contro stanchezza e affaticamento | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi

Quando Assumerla ai Pasti

Assorbimento del Ferro

La vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro alimentare, in particolare di quello non-EME (caratteristico dei vegetali).

In uno studio, assumere 100 mg di vitamina C insieme a un pasto ha aumentato l'assorbimento di ferro del 67% ⁴.

Questa caratteristica è favorevole per i soggetti a rischio di carenza di ferro, come bambini, donne in gravidanza e in età fertile, donatori frequenti di sangue e persone con determinate condizioni mediche (ad es. obesi, celiaci, pazienti con gastrite atrofica, infezione da *Helicobacter pylori* o malattie infiammatorie croniche).

Nei soggetti carenti di ferro è consigliabile assumere la vitamina C ai pasti. Al contrario, nei rari casi in cui l'eccesso di ferro è un problema, è meglio evitare l'assunzione di vitamina C insieme ad alimenti ricchi di ferro.

Disturbi Digestivi

L'effetto collaterale più comune della vitamina C riguarda i disturbi digestivi, che compaiono soprattutto a dosaggi elevati (>1g/die).

Assumere **troppa vitamina C** può in effetti causare **diarrea, nausea e crampi allo stomaco**.

Questi effetti collaterali dipendono dall'**effetto osmotico** prodotto dalla quota di vitamina C non assorbita dall'intestino. Richiamando acqua nel lume intestinale, l'acido ascorbico in eccesso scatena infatti sintomatologie come crampi, gonfiori e diarrea.

È molto probabile che si verifichino problemi digestivi quando si assumono dosi di vitamina C superiori a 2 grammi in una singola assunzione. In caso di problemi digestivi a causa dell'assunzione di troppa vitamina C, è opportuno ridurre la dose o suddividerla in più assunzioni quotidiane ^{5, 6, 7}.

Nausea

In caso di nausea associata all'assunzione di vitamina C, è consigliabile prenderla ai pasti.

Poiché la nausea è un sintomo soggettivo, è comunque consigliabile sperimentarne l'assunzione in vari momenti della giornata, in modo da scoprire in quali circostanze viene meglio tollerata.

Acidità di Stomaco

La vitamina C è conosciuta anche come acido ascorbico.

Cinque grammi di vitamina C sciolti in 100ml di acqua conferiscono alla soluzione un **pH molto acido**, pari a 2,2 - 2,5 (paragonabile a quello presente nello stomaco in condizioni di digiuno).

Pertanto, nei soggetti che soffrono di acidità di stomaco, esofagite o reflussi acidi, la vitamina C assunta a digiuno può aumentare le irritazioni del tratto gastroesofageo.

È quindi consigliabile prendere la vitamina C ai pasti, in modo da tamponarne il pH acido e renderla meglio tollerata.

Per questi soggetti è anche preferibile ricorrere ai **sali dell'acido ascorbico** (come l'ascorbato di magnesio, l'ascorbato di sodio, l'ascorbato di calcio, l'ascorbato di potassio ecc.), che **sono meno acidi**, quindi "**tamponati**".

Ipocloridria

Si parla di ipocloridria quando la secrezione acida dello stomaco è inferiore alla norma.

Questa condizione è associata a difficoltà digestive ed è comune negli anziani e tipica dei soggetti con gastrite atrofica o in terapia con farmaci antiacidi.

Per questi soggetti, assumere vitamina C ai pasti potrebbe favorire la digestione, abbassando il pH dello stomaco.

Vitamina C e Salute dei Denti

L'acidità della vitamina C può essere **problematica per la salute dei denti**, specialmente quando viene assunta sottoforma di compresse masticabili o caramelle gommose.

Al contrario, il problema non si pone per la vitamina C in compresse deglutibili o capsule, e può

essere considerato irrilevante per la vitamina C bevibile (dato che il tempo di contatto con i denti è minimo e può essere annullato bevendo da una cannuccia).

Nel 2012, [una meta-analisi ha](#) rilevato che masticare compresse di vitamina C ha aumentato significativamente l'erosione dentale ⁸. Il rischio, naturalmente, aumenta se le compresse sono dolcificate con zucchero e diventa significativo in caso di assunzione prolungata (diversi mesi) ⁹.

In generale, quando si mangiano cibi acidi (come succo di limone o di arancia), **si consiglia di attendere 30-60 minuti prima di spazzolare i denti** ¹⁰. E' tuttavia opportuno effettuare dei risciacqui della bocca con acqua naturale dopo la loro assunzione ¹¹.

Quando Serve Integrare

La carenza di vitamina C non è molto frequente, e interessa circa un 5-10% degli adulti nel mondo industrializzato ¹².

In generale, **la dieta media della popolazione apporta quantità più che sufficienti di Vitamina C**, almeno per quanto riguarda le dosi di assunzione raccomandate (pari a 75-120 mg al giorno per gli adulti).

Carenze di questa vitamina potrebbero instaurarsi in soggetti a rischio, come i fumatori che seguono una dieta povera di frutta e verdura.

Potenziali Benefici

La carenza di vitamina C è associata a condizioni sfavorevoli di salute, aumentando il rischio di una lunga serie di malattie.

Al contrario, maggiori apporti di vitamina C - soprattutto dagli [alimenti](#), ma anche dagli integratori - sono associati a migliori condizioni di salute ^{13,14}.

La vitamina C può avere benefici [nel rafforzamento del sistema immunitario](#), nella diminuzione del declino cognitivo, nel miglioramento della funzione cardiovascolare, nella [riduzione dello stress ossidativo](#) e nel prevenire la cataratta; inoltre, a [megadosi per via](#)

endovenosa, può agire come un pro-ossidante tossico per le cellule tumorali.

Tuttavia, non è chiaro se - in assenza di una reale carenza di questa vitamina - l'uso cronico di integratori possa apportare un effettivo beneficio in termini di **riduzione del rischio di malattie**.

Chiarito questo, maggiori livelli di vitamina C nel sangue o maggiori assunzioni tramite cibo e integratori sono stati collegati a:

- **minori rischi di mortalità specifica per cancro e per tutte le cause** ¹⁵; al contrario, una carenza di vitamina C è stata collegata a un aumento della mortalità per tutte le cause ¹⁶;
- **un rischio di ictus inferiore del 19-42%** rispetto ai soggetti con le più basse concentrazioni sieriche ^{17, 18, 19};
- **un rischio del 25% inferiore di malattie cardiache**, osservato nelle persone che assumevano almeno 700 mg di vitamina C al giorno rispetto a coloro che non assumevano integratori di vitamina C ²⁰;
- **un minor rischio di malattie cardiache** in caso di aumentata assunzione di vitamina C dagli alimenti (nessun beneficio osservato con l'integrazione) ¹³;
- **un rischio ridotto di sviluppare ipertensione** ²¹;
- **una lieve riduzione della pressione arteriosa**: secondo un'analisi di 29 studi sull'uomo, l'assunzione di un integratore di vitamina C (in media 500mg per 8 settimane) riduce la pressione arteriosa sistolica di 3,8 mmHg e la pressione diastolica di 1,5 mmHg; negli individui ipertesi i benefici sono maggiori, con una riduzione di 4,9 mmHg per la sistolica e 1,7 mmHg per la diastolica ²²;
- **una riduzione del colesterolo nel sangue**; secondo un'analisi di 13 studi, l'assunzione di un integratore di vitamina C (almeno 500mg/die per 3-24 settimane) ha ridotto significativamente il colesterolo LDL (cattivo) di circa 7,9 mg/dl e i trigliceridi nel sangue di 20,1 mg/dl ²³;
- **migliore funzione cognitiva** e minor rischio di compromissione cognitiva, osservati nei soggetti anziani con una più alta concentrazione plasmatica di vitamina C ²⁴;
- **livelli ematici di acido urico significativamente inferiori** rispetto a quelli che assumono meno vitamina C ^{25, 26}; inoltre, le persone che assumevano un integratore di acido ascorbico mostravano un rischio di gotta inferiore del 44% ²⁷;
- **minor rischio di diabete**, inferiore del 9% nei soggetti che assumevano integratori di vitamina C per almeno sette volte a settimana rispetto a chi non ne faceva uso ²⁸.

Quanta vitamina C assumere

Diverse fonti suggeriscono che **l'apporto ottimale di vitamina C dovrebbe essere almeno doppio rispetto ai 75-125 mg attualmente consigliati** a seconda dell'età, del sesso, delle condizioni di salute e delle abitudini al fumo ²⁹.

Uno studio, ad esempio, ha concluso che **200 mg al giorno è l'apporto dietetico ottimale di vitamina C per la maggior parte della popolazione adulta**, adatto a massimizzare i potenziali benefici per la salute con un basso rischio di inadeguatezza o effetti negativi sulla salute ³⁰.

Il Linus Pauling Institute raccomanda agli adulti di assumere 400 mg di vitamina C al giorno ³¹.

Gli Autori di uno studio sostengono che l'apporto ottimale si raggiunge assumendo **1 grammo di di vitamina C al giorno dagli integratori, accompagnato da una dieta ricca di frutta e verdura** ³².

Una meta-analisi di 9 studi randomizzati suggerisce che, per la prevenzione del raffreddore, è opportuno assumere tutti i giorni una **piccola dose di vitamina C** (non più di 1 g/giorno) aumentandola a 3-4g al giorno durante il raffreddore per accelerarne la guarigione ³³.



Vitamina C Suprema[®]

Suprema: con Vitamina C naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

Difese immunitarie: con Echinacea, Sambuco Nero, Zinco, Selenio, Vitamina D

Energia e Benessere: con Magnesio, Potassio, Zenzero, Vitamine del Gruppo B