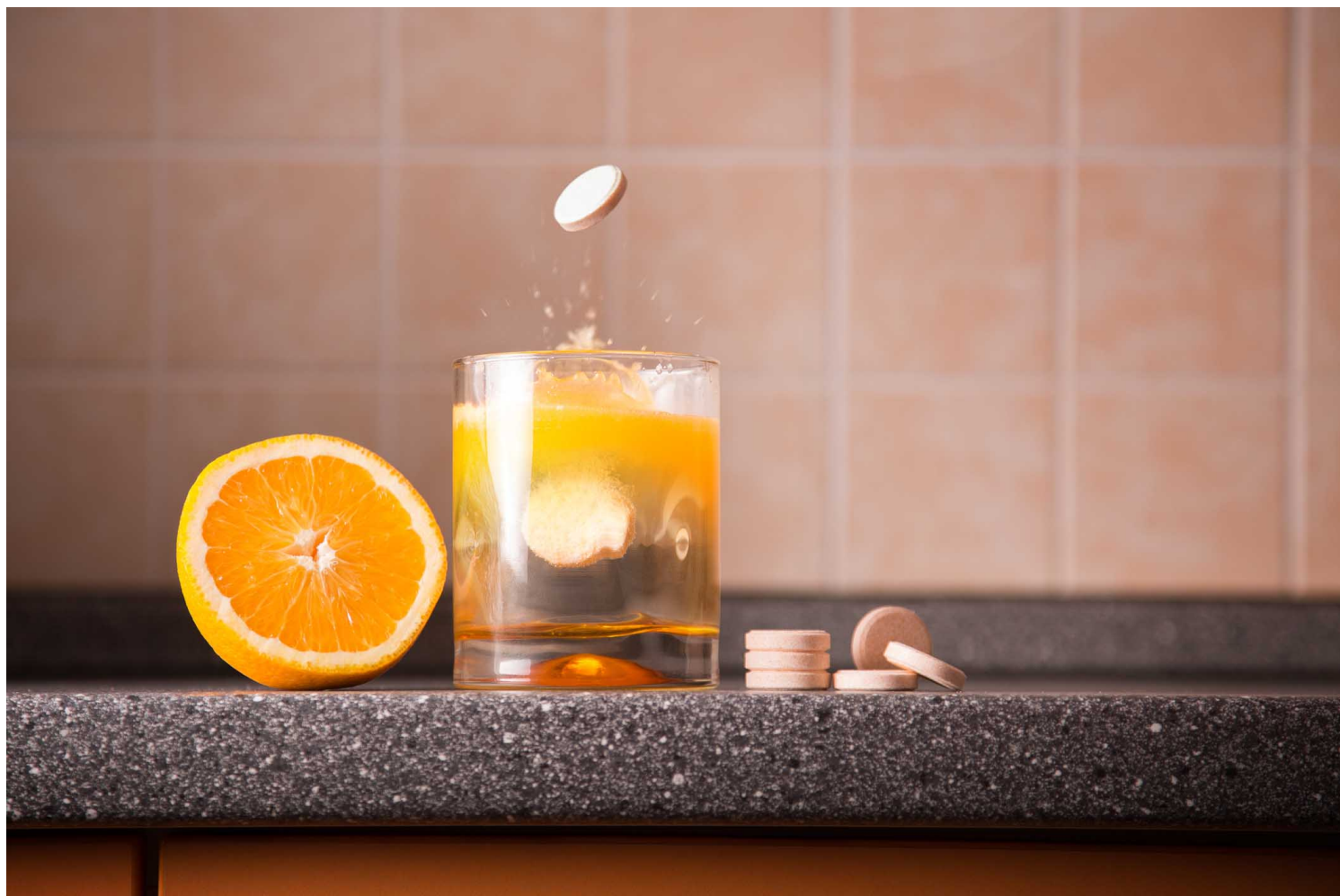


# INTEGRATORI DI VITAMINA C | DOSI, BENEFICI | FANNO BENE?



**Category:** [X115](#)

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

# Cosa Sono?

Gli **integratori di vitamina C** sono prodotti destinati a integrare l'apporto di questa vitamina con la dieta.

La loro assunzione è indicata per colmare specifiche **carenze di vitamina C** o sopperire ad **augmentati fabbisogni**.

Gli integratori di vitamina C possono essere ad esempio indicati per:

- **persone che fumano** e quelle che sono esposte al fumo passivo\*;
- **persone che mangiano una varietà molto limitata di cibi**, escludendo i vegetali freschi;
- **sportivi agonisti** e altre condizioni che sottopongono l'organismo a un forte stress fisico;
- **in condizioni di stress psicologico, ansia e depressione**;
- **per la prevenzione del raffreddore e dell'influenza stagionale**, soprattutto negli individui più a rischio.

\* Il fumo aumenta la quantità di vitamina C di cui il corpo ha bisogno per riparare i danni causati dai radicali liberi. È stato calcolato che per i fumatori il fabbisogno quotidiano di acido ascorbico aumenta di 35 mg.

## A Cosa Servono

### Funzioni della Vitamina C

La vitamina C (Acido L-ascorbico) svolge un ruolo importante in una serie di **funzioni** metaboliche, tra cui:

- difesa antiossidante;
- sostegno del sistema immunitario, con effetti antinfiammatori e immunologici;
- sintesi di collagene;
- attivazione dell'acido folico;
- conversione del colesterolo in acidi biliari;
- assorbimento intestinale del ferro;
- conversione dell'amminoacido triptofano nel neurotrasmettitore serotonina.

## FUNZIONI



Funzione Immunitaria  
Protezione Antiossidante



Sintesi di collagene, carnitina, neurotrasmettitori come la serotonina

Rigenerazione di altri antiossidanti

Aumenta l'assorbimento di ferro

## VITAMINA C NEGLI ALIMENTI



### FRUTTA

Kiwi: 85mg/100g  
Fragole: 50 mg/100g  
Arance: 54 mg/100g



### VERDURA

Peperoni: 150 mg/100g  
Broccoli: 60 mg/100g  
Patate: 28 mg/100g

### ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Sono privi di Vit. C. con poche eccezioni

Molluschi: 5-22 mg/100g  
Fegato: 20-30mg/100g



### SUPER-FRUIT

Acerola: 2.000 mg/100g  
Rosa canina: 300-1.200 mg/100g  
Camu Camu: 1.500-3.000 mg/100g

## RACCOMANDAZIONI

- Il calore distrugge la vitamina C. E' importante mangiare cibi freschi, preferendo metodi di cottura delicati come vapore, microonde e cottura in padella a fiamma bassa
- Le richieste di vitamina C aumentano in misura importante durante le infezioni e in caso di stress psicofici elevati
- Gli alimenti ricchi di Vitamina C aumentano l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi vegetali

## DOSI GIORNALIERE

90 mg

### UOMINI

125mg se fumatori

75 mg

### DONNE

110 mg se fumatrici

250-500 mg

### APPORTO OTTIMALE

Per la prevenzione delle infezioni e delle malattie cardiovascolari e la salute generale

X115® 30 BUSTINE DA 5 G

Vitamina C SUPREMA

Vitamina C SUPREMA  
CON ZENZERO, POTASSIO E MAGNESIO

**FUNZIONE IMMUNITARIA**  
IMMUNE FUNCTION  
VITAMINE C, D, ACIDO FOLICO, B12 E ZINCO

**DIFESE NATURALI**  
NATURAL DEFENSES  
ECHINACEA, SAMBUCCO

**AZIONE ANTIOSSIDANTE**  
ANTIOXIDANT ACTION  
ROSA CANINA, SELENIO, VITAMINA C

INTEGRATORE ALIMENTARE

Vitamina C SUPREMA  
CON ZENZERO, POTASSIO E MAGNESIO  
INTEGRATORE ALIMENTARE CON EDULCORANTI  
Contenuto/Content 5 g/0,18 oz e

**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 naturali difese dell'organismo** | Con Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio, Vitamina D

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

## Carenza di Vitamina C

La carenza di vitamina C è **relativamente rara nei paesi sviluppati**, grazie all'ampia disponibilità di alimenti freschi e all'aggiunta della vitamina a diversi cibi e integratori.

Si stima che negli Stati Uniti la carenza di vitamina C interessi il **6-7% degli adulti** <sup>1,2</sup>.

I fattori di rischio più comuni per la carenza di vitamina C includono cattiva alimentazione, alcolismo, anoressia, gravi malattie mentali, fumo e dialisi <sup>3,4</sup>.

In effetti, nei pazienti in condizioni critiche la carenza di vitamina C è molto frequente. Uno studio ha scoperto che l'88% dei pazienti settici (con una grave infezione generalizzata) presentava modeste carenze di vitamina C, mentre il 38% aveva livelli di carenza molto gravi <sup>5</sup>.

Le persone a rischio di un'assunzione inadeguata di vitamina C comprendono:

- anziani,
- alcolisti,
- fumatori,
- pazienti che soffrono di anoressia o cancro,
- persone con presunte allergie alimentari,
- persone che seguono una dieta ristretta, seguendo mode alimentari o perché imposta da particolari condizioni mediche,
- pazienti che ricevono una nutrizione parenterale non integrata,
- pazienti in trattamento cronico con farmaci come aspirina, indometacina, contraccettivi orali, tetracicline e corticosteroidi,
- pazienti con insufficienza renale sottoposti a dialisi,

- ricezione di trapianti di fegato.

Le necessità quotidiane di vitamina C aumentano anche nei pazienti con condizioni mediche come:

- gengivite,
- asma,
- glaucoma,
- disturbi del collagene,
- colpo di calore,
- artrite,
- infezioni (polmonite, sinusite, febbre reumatica)
- malattie croniche,
- disturbi emovascolari,
- ustioni e ritardata guarigione delle ferite.

Il medico potrebbe suggerire integratori di vitamina C anche a soggetti anemici, che dovranno assumerli in concomitanza con pasti o integratori ricchi di ferro.

[Carenza di Vitamina C | Sintomi, Rischi e Scorbuto](#)

## Benefici per la Salute

### Prevenzione del Raffreddore

L'effetto benefico sulla salute più noto dell'acido ascorbico è nella **prevenzione e trattamento del raffreddore comune**.

Linus Pauling è stato il primo a introdurre il concetto di megadosi di **vitamina C**, sostenendo che l'ingestione quotidiana di 1-3 g di vitamina C potesse prevenire o curare il raffreddore comune.

Nonostante molti studi controllati, il ruolo della vitamina C nella prevenzione e nel trattamento del raffreddore rimane controverso.

Una importante revisione <sup>6</sup> ha raccolto i dati di 43 studi sulla vitamina C e ha raggiunto le seguenti conclusioni **sull'integrazione preventiva** (da 0,25 a 2 g/giorno di acido ascorbico sintetico):

1. La vitamina C **non riduce il rischio di raffreddore negli adulti** (23 studi);
2. Tuttavia, **dimezza il rischio di raffreddore nelle persone esposte a un intenso stress fisico** (ad esempio corridori di maratona, sciatori o soldati in condizioni subartiche) (5 studi);

3. L'integrazione di vitamina C ha un **effetto terapeutico benefico ma generalmente modesto sulla durata dei sintomi del raffreddore.**

In particolare,

**riduce la durata del raffreddore dell'8% negli adulti e del 14-18% nei bambini.**

Negli studi che hanno testato gli effetti curativi della vitamina C dopo che si sono verificati i sintomi del raffreddore, sono emerse prove di maggiori benefici con dosi più elevate (1-2 grammi al giorno) rispetto a dosi inferiori (0,25-1g/die) <sup>7,8</sup>.

## Influenza e Infezioni Respiratorie

In una sperimentazione clinica su 715 studenti, megadosi di vitamina C (prevenzione 3g/giorno, trattamento 6 g/giorno) hanno ridotto i sintomi del raffreddore e dell'influenza dell'85% <sup>9</sup>.

La vitamina C ha anche ridotto l'incidenza dei raffreddori nei momenti di stress fisico estremo <sup>10,11</sup>.

La vitamina C ha ridotto la durata e la gravità delle infezioni respiratorie nei nuotatori maschi, ma non nelle donne. Non è stata in grado di prevenire le infezioni in entrambi i gruppi <sup>12</sup>.

Uno studio su oltre 1.500 donne ha associato un'elevata assunzione di vitamina C con una ridotta incidenza di infezioni del tratto respiratorio superiore <sup>13</sup>.

Una meta-analisi del 2019 che includeva 3.135 bambini ha scoperto che la vitamina C non ha prevenuto le infezioni del tratto respiratorio superiore ma ne ha ridotto la durata <sup>14</sup>.

## Protezione Antiossidante

Lo stress ossidativo è una condizione in cui **i radicali liberi prevalgono sulle difese antiossidanti.**

Una teoria piuttosto nota suggerisce che **lo stress ossidativo è alla base di diverse patologie**, tra cui malattie neurodegenerative, cardiache, diabete e altro ancora.

Secondo una ricerca limitata, **fino a 200 malattie umane sono state associate allo stress ossidativo** <sup>15</sup>.

Tuttavia, negli ultimi anni il ruolo dei radicali liberi è stato rivalutato. Entro certi limiti, la loro presenza è oggi considerata fisiologica e addirittura **indispensabile per il corretto svolgimento delle funzioni cellulari.**

Non solo, uno "stress ossidativo lieve e controllato" è considerato benefico per la salute, perché induce una risposta adattativa che potenzia le difese antiossidanti endogene. Il risultato finale è una maggiore resistenza allo stress ossidativo e un aumento della longevità <sup>16</sup>.

Questo meccanismo è stato chiamato in causa per spiegare gli effetti benefici dell'attività fisica e della restrizione calorica.

Inoltre, oggi sappiamo che gli **antiossidanti funzionano in maniera sinergica** e che l'assunzione eccessiva di singoli antiossidanti può favorire i danni ossidativi, in un fenomeno chiamato "**paradosso antiossidante**" <sup>17, 18</sup>.

Alcune ricerche, ad esempio, hanno scoperto che la combinazione di vitamina C ed E ad alto dosaggio può essere dannosa, anche se il danno può essere limitato a gruppi selezionati di fumatori <sup>19</sup>.

Queste evidenze spingono la maggior parte degli Autori a scoraggiare l'assunzione di megadosi di vitamina C o altri antiossidanti singoli come strategia di promozione della salute.



## Vitamina C Suprema<sup>®</sup>

**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

## Integratori di Vitamina C e Sport

Per quanto esposto finora, non sorprende che la vitamina C abbia ridotto i livelli di radicali liberi generati durante l'esercizio fisico, attenuando lo stress ossidativo <sup>19</sup>.

La vitamina C ha anche impedito i danni muscolari, la disfunzione immunitaria e l'affaticamento indotti dall'esercizio fisico <sup>19, 20</sup>.

Tuttavia, la sua capacità di aumentare le prestazioni atletiche può essere considerata **solo nei soggetti con uno stato di vitamina C già basso** <sup>19</sup>.

Come spiegato, infatti, i radicali liberi sono importanti per controllare gli adattamenti benefici dell'allenamento, che potrebbero essere inibiti da alte dosi di vitamina C <sup>19, 20</sup>.

Ne deriva che gli integratori di vitamina C potrebbero essere adatti agli **sportivi sottoposti a forte impegno fisico** (ad es. ciclisti o runner agonisti) a dosaggi modesti (200-400mg/die) nell'ambito di un'integrazione multivitaminica generalizzata.

Dosi più importanti (500-1000 mg al giorno) potrebbero essere indicate soltanto nei **periodi di competizione o allenamenti particolarmente impegnativi**, o quando è necessario recuperare da periodi di sovrallenamento.

Per gli "sportivi della domenica" un'integrazione specifica a dosi importanti (500-1000 mg al giorno) potrebbe essere indicata soltanto nei giorni di allenamento particolarmente intenso.

Per chi svolge normali attività ludico-sportive, non sembra necessario assumere importanti dosi integrative di questa vitamina.

In tutti i casi, potrebbe essere preferibile assumere una formula a base di antiossidanti multipli piuttosto che concentrarsi sulla sola assunzione di vitamina C.

[Vitamina C e Sport | Benefici, Dosi, Efficacia](#)

## Prevenzione delle Malattie

Ad oggi, non è chiaro se l'uso cronico di integratori di vitamina C possa apportare qualche beneficio in termini di **riduzione del rischio di malattie**.



L'evidenza che emerge dalla letteratura è infatti mista.

In generale, livelli ematici superiori di vitamina C sono associati a migliori condizioni di salute, mentre bassi livelli di questa vitamina si osservano in molte condizioni morbose.

Tuttavia, sempre a livello generale, non è chiaro se tale associazione sia o meno causale, e soprattutto non è chiaro se l'uso di integratori di vitamina C sia benefico o se i presunti vantaggi si ottengano soltanto con una dieta naturalmente ricca di vitamina C.

Inoltre, le persone che assumono maggiori quantità di vitamina C potrebbero seguire una dieta e uno stile di vita globalmente più sani, che sarebbero quindi i veri responsabili dei benefici osservati.

Rimaniamo comunque nel campo delle ipotesi, dato che alcune meta-analisi supportano la tesi secondo cui la vitamina C dietetica sarebbe più protettiva degli integratori <sup>27</sup>, mentre altre mostrano una ridotta incidenza della malattia soltanto con la vitamina C supplementare <sup>26</sup>.

Maggiori livelli di vitamina C nel sangue o maggiori assunzioni dietetiche sono stati collegati a:

- **minori rischi di mortalità specifica per cancro e per tutte le cause** <sup>21</sup>; similmente, una carenza di vitamina C è stata collegata a un aumento della mortalità per tutte le cause, come malattie cardiovascolari e malattie cardiache ischemiche (e cancro solo negli uomini) <sup>22</sup>;
- un **rischio di ictus inferiore del 19-42%** rispetto ai soggetti con le più basse concentrazioni sieriche <sup>23, 24, 25</sup>;
- un **rischio inferiore del 25% 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 <sup>26</sup>;
- un **minor rischio di malattie cardiache** in caso di aumentata assunzione di vitamina C dagli alimenti (nessun beneficio osservato con l'integrazione) <sup>27</sup>;
- un **rischio ridotto di sviluppare ipertensione** <sup>28</sup>;
- 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 <sup>29</sup>;
- 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 <sup>30</sup>;
- **migliore funzione cognitiva** e minor rischio di compromissione cognitiva, osservati nei soggetti anziani con una più alta concentrazione plasmatica di vitamina C <sup>31</sup>;

- **livelli ematici di acido urico significativamente inferiori** rispetto a quelli che assumono meno vitamina C <sup>32,33</sup>; inoltre, le persone che assumevano un integratore di acido ascorbico mostravano un rischio di gotta inferiore del 44% <sup>34</sup>;
- **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 <sup>35</sup>.

[Benefici Vitamina C | 10 Vantaggi per la Salute](#)

## Tipi di Vitamina C

Gli integratori di vitamina C possono contenere [vitamina C pura](#) (acido L-Ascorbico) o suoi sali.

### Sali dell'Acido Ascorbico

Rispetto alla [vitamina C pura](#), i **sali dell'acido ascorbico** (come l'ascorbato di magnesio, l'ascorbato di sodio, l'ascorbato di calcio ecc.) **sono meno acidi**, quindi considerati "tamponati".

Pertanto, gli ascorbati minerali vengono generalmente **raccomandati alle persone che soffrono di problemi gastrointestinali** (come bruciore di stomaco o diarrea) quando assumono acido ascorbico puro.

La scelta del minerale associato alla vitamina C andrebbe effettuata in base alle specifiche esigenze dell'utilizzatore.

Ad esempio:

- l'ascorbato di calcio potrebbe essere utile per soggetti vegani o donne in menopausa;
- gli ascorbati di potassio e magnesio potrebbero essere adatti a pazienti con problemi di ipertensione;
- l'ascorbato di magnesio può essere adatto anche per donne con problemi di sindrome premestruale, o per pazienti che soffrono di emicrania, crampi muscolari o diabete;
- l'ascorbato di sodio in dosi elevate (megadosi) potrebbe essere controindicato nei soggetti che devono controllare l'apporto di sodio nella dieta (come quelli ipertesi).

[Ascorbati | Sodio, Magnesio, Calcio, Potassio | Quale Scegliere?](#)

# Vitamina C Naturale o Sintetica

Oggi, **gran parte della vitamina C presente negli integratori alimentari è di origine sintetica.**

Tuttavia, alcuni estratti naturali particolarmente ricchi di acido ascorbico (come quelli di **acerola** e **rosa canina**) rappresentano una ricca fonte di vitamina C naturale sfruttabile per l'integrazione alimentare.

Diversi studi hanno messo a confronto analoghe quantità di vitamina C naturale e sintetica, dimostrando che **non esistono differenze sostanziali in termini di capacità di assorbimento e biodisponibilità** <sup>36</sup>.

Nonostante questo, molti consumatori preferiscono assumere integratori di vitamina C contenenti estratti naturali.

In questi casi, aldilà della vitamina C, si potrebbe beneficiare anche degli altri nutrienti e sostanze fitochimiche che - pur non influenzando sulle funzioni o sull'assorbimento della vitamina C - possono apportare ulteriori benefici all'organismo.

Ad esempio, uno studio ha confrontato gli effetti del bere succo di arancia rossa e acqua zuccherata, entrambi contenenti uguali quantità di vitamina C. I ricercatori hanno scoperto che il succo aveva un potere antiossidante significativamente maggiore <sup>37</sup>.

## Altre Forme di Vitamina C

Forma di Vitamina C	Commento
<b>Vitamina C a lento rilascio</b>	Viene rilasciata lentamente nell'intestino con lo scopo di aumentarne l'assorbimento. Secondo gli studi non apporta alcun beneficio, e potrebbe essere addirittura controproducente <sup>35, 36, 37</sup> .
<b>Vitamina C liposomiale</b>	La vitamina C è racchiusa all'interno di microsfele fosfolipidiche, con l'obiettivo di aumentarne l'assorbimento. Si tratta di una formulazione molto costosa con rapporto costo-beneficio sfavorevole: la vitamina C pura è già ottimamente assorbita, quindi ha poco senso ricorrere a una tecnologia così costosa con benefici peraltro non ancora dimostrati su larga scala <sup>38</sup> .
<b>Ester-C®</b>	Si tratta di una vitamina C brevettata e a pH tamponato (non acido), per essere meglio tollerata a livello gastrointestinale. Non sembra tuttavia avere vantaggi rispetto alla vitamina C pura <sup>39</sup> .

## Vitamina C Cinese

Nel 2017, la Cina ha prodotto circa il 95% della fornitura mondiale di vitamina C sintetica, con un fatturato totale di 880 milioni di dollari.

A causa della pressione esercitata sull'industria cinese per interrompere lo sfruttamento del carbone normalmente utilizzato per la produzione di vitamina C, il prezzo della vitamina è aumentato di tre volte nel solo 2016 a 12 dollari al kg<sup>38</sup>.

La **vitamina C DSM® (Quali®-C)** è l'unico acido ascorbico sintetico prodotto nel mondo occidentale, nello stabilimento sito a Dalry, in Scozia<sup>39</sup>.



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

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea DSM®

**Sostiene le naturali difese dell'organismo** | Con Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio, Vitamina D

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

## Dosi di Assunzione

### Dosi Ideali di Vitamina C

In generale, **la dieta media della popolazione apporta quantità più che sufficienti di Vitamina C**; tuttavia, carenze di questa vitamina potrebbero instaurarsi in soggetti a rischio, come i fumatori che seguono una dieta povera di frutta e verdura.

Secondo uno studio, **l'assunzione media di vitamina C nella popolazione statunitense è di 105,2 mg/die per i maschi adulti e 83,6 mg/die per le femmine adulte**; tali apporti soddisfano la RDA per la maggior parte degli adulti non fumatori <sup>40</sup>.

Diverse fonti suggeriscono che **l'apporto ideale di vitamina C dovrebbe essere doppio rispetto ai 75-125 mg attualmente consigliati** a seconda dell'età, del sesso, delle condizioni di salute e delle abitudini al fumo <sup>41</sup>.

Tali raccomandazioni si basano sull'evidenza che, in giovani adulti sani, **apporti di vitamina C tra 200 e 400 mg al giorno** fanno sì che le concentrazioni plasmatiche di questa vitamina raggiungano lo stato stazionario (tra 60 e 80  $\mu\text{mol/l}$ ) <sup>42, 43</sup>.

Di conseguenza, un ulteriore incremento dell'apporto di Vitamina C non si accompagna a significativi aumenti delle concentrazioni plasmatiche di acido ascorbico.

Uno studio ha concluso che **200 mg al giorno è l'apporto 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 <sup>44</sup>.

Il **Linus Pauling Institute** raccomanda un apporto di **vitamina C di 400 mg al giorno** per gli adulti, necessario a garantire la saturazione delle scorte tissutali <sup>45</sup>. Si tratta di una quantità sostanzialmente superiore alla RDA ma con un rischio minimo di effetti collaterali <sup>46</sup>.

Un altro studio conclude che: "secondo la letteratura attuale, vorremmo sottolineare che per garantire un apporto ottimale di acido ascorbico, **consigliamo 1 grammo di assunzione giornaliera di vitamina C dagli integratori**, accompagnata da una dieta ricca di frutta e verdura" <sup>47</sup>.

[Quanta Vitamina C al Giorno? Fabbisogno | Dosi Ottimali](#)

## Megadosi di Vitamina C

In generale, si parla di megadosi di vitamina C quando le assunzioni di acido ascorbico superano il grammo al giorno.

Molti medici sostengono che **non esiste alcuna giustificazione per le megadosi di vitamina C in soggetti sani** <sup>48</sup>.

La massima efficacia di assorbimento intestinale si osserva infatti a dosi di assunzione di vitamina C fino a 200 mg alla volta. Dosi più elevate (>500 mg) determinano una minore quantità di vitamina C assorbita all'aumentare della dose.

Inoltre, come abbiamo visto, in giovani adulti sani, **apporti di vitamina C tra 200 e 400 mg al giorno** sono sufficienti per "saturare" le concentrazioni plasmatiche di questa vitamina. Assumendo ulteriore vitamina C, le concentrazioni plasmatiche non aumentano ulteriormente, quindi non vi sarebbero benefici additivi per la salute.

Infine, se si assumono più di 2.000 mg di vitamina C in singola dose è probabile che si verifichino sintomi digestivi, come **nausea e diarrea**.

Pertanto, è stato stabilito un limite superiore tollerabile (UL) di **2.000 mg al giorno**, considerato sicuro per il 97-98% della popolazione sana.

Secondo il Ministero della Salute, gli integratori di vitamina C non possono apportare più di 1 grammo di acido ascorbico per dose quotidiana.

## Avvertenze

- Gli integratori di vitamina C non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano.

- In genere, è preferibile aumentare l'apporto di vitamina C attraverso la dieta; un nutrizionista può aiutare a correggere l'alimentazione aumentando l'apporto di [cibi ricchi di vitamina C](#).
- Non eccedere la dose giornaliera consigliata dal medico, dal farmacista o riportata in etichetta.
- Raccomandiamo vivamente di non assumere dosi superiori al grammo di vitamina C senza l'espressa raccomandazione e supervisione di un medico.
- Tenere gli integratori di vitamina C fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni.

[Vitamina C | Controindicazioni | Effetti Collaterali, Interazioni](#)

## Controindicazioni

- Nei pazienti con insufficienza renale cronica o in soggetti sottoposti a dialisi o in terapia digitalica, l'integrazione di vitamina C può risultare controindicata
- L'assunzione di integratori di vitamina C potrebbe essere controindicata anche nei soggetti con emocromatosi (malattia da eccesso di ferro), considerata la capacità dell'acido ascorbico di aumentare l'assorbimento intestinale di ferro.
- Anche nei pazienti oncologici potrebbero esservi controindicazioni per interferenze con la terapia. Consultare il medico.

## Effetti Collaterali

- Soggetti sensibili potrebbero sperimentare reazioni avverse a livello gastro-enterico, quali dolori addominali crampiformi e diarrea, soprattutto in caso di dosi elevate (> 1-2 grammi in singola dose).
- È stato anche segnalato che un'assunzione eccessiva di vitamina C porta a reflusso acido, sebbene ciò non sia supportato da prove.
- Assunzioni supplementari superiori a 500 mg al giorno possono causare calcoli renali in soggetti a loro inclini <sup>51</sup>.