

VITAMINA C E BAMBINI | DOSI, ALIMENTI E INTEGRATORI



Category: [X115](#)

Tags: [Vitamina C](#), [Vitamine per bambini](#)

Generalità

La **vitamina C** è un **nutriente essenziale**: supporta l'immunità, partecipa alla produzione di collagene e funziona anche come antiossidante.

Un adeguato apporto alimentare di vitamina C è indispensabile per una salute ottimale durante tutte le fasi della vita, inclusa l'infanzia.

Come gli adulti, i **bambini** che seguono **diete sane ed equilibrate** soddisfano facilmente i propri bisogni di vitamina C attraverso il cibo.

Gli integratori di vitamina C non sono quindi raccomandati, a meno che non siano specificamente consigliati dal medico

Se sei preoccupato che il tuo bambino non stia assumendo abbastanza vitamina C, parla con il tuo medico prima di aggiungere qualsiasi integratore alla sua dieta.

Importanza della Vitamina C

La vitamina C svolge una serie di ruoli importanti anche durante la crescita e lo sviluppo.

Nel corpo del bambino, risulta importante per:

- una corretta funzionalità del sistema immunitario;
- l'azione antiossidante;
- la sintesi di collagene e la salute dei tessuti ricchi di connettivo, come pelle, cartilagini, gengive e vasi sanguigni;
- la sintesi di carnitina e diversi neurotrasmettitori.

La vitamina C aiuta inoltre a migliorare l'assorbimento del ferro alimentare, soprattutto di quello contenuto negli alimenti vegetali.

Questo effetto ha una particolare rilevanza per la salute dei bambini, considerando che la carenza di

ferro è il deficit nutrizionale più comune al mondo.

Funzioni Vitamina C | A Cosa Serve? Proprietà, Benefici

Un consiglio per il Benessere (dei Genitori)

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina C Suprema[®]. Con sambuco, zenzero, echinacea e una **formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità**, con potassio, magnesio, zinco, selenio, vitamina D e tutte le vitamine del gruppo B.

Per la presenza di estratti vegetali, a scopo cautelativo, se ne sconsiglia l'assunzione al di sotto dei 12 anni (salvo diverso consiglio medico).



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

Quanta Vitamina C?

La seguente tabella riporta le attuali raccomandazioni statunitensi (**RDA**) per l'assunzione quotidiana di vitamina C nei bambini e negli adolescenti ¹.

	Età	RDA Vit. C (mg/giorno)
Neonati	0-6 mesi	40 (AI) ^o
Neonati	7-12 mesi	50 (AI) ^o
Bambini	1-3 anni	15
Bambini	4-8 anni	25
Bambini	9-13 anni	45
Adolescenti Maschi	14-18 anni	75
Adolescenti Femmine	14-18 anni	65

Questi valori sono leggermente inferiori a quelli stabiliti dalla **Società Italiana di Nutrizione Umana** nella sua IV Revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Età	Assunzione quotidiana raccomandata di Vitamina C - LARN 2014* (mg/die)
-----	------------------------------------------------------------------------

Lattanti	6-12 mesi	35 (AI) [°]
Bambini	1-3 anni	35
	4-6 anni	45
	7-10 anni	60
Bambini	11-14 anni	90
Bambine	11-14 anni	80
<p>* PRI: assunzione raccomanda per la popolazione</p> <p>[°] AI: assunzione adeguata</p>		

Vitamina C, Allattamento e Svezamento

Per provvedere ai fabbisogni di vitamina C del bambino senza sviluppare carenze, le **donne che allattano** dovrebbero assumere almeno 120 mg di vitamina C al giorno.

Mentre il latte materno e il latte artificiale contengono quantità adeguate di vitamina C, quello vaccino (di mucca) ne è povero. Per molte ragioni, si sconsiglia di nutrire i neonati con latte vaccino evaporato o bollito.

In genere si consiglia di iniziare a introdurre cibi solidi quando il bambino ha circa 6 mesi.

Questo è il momento perfetto per iniziare a inserire piccole quantità di cibi ricchi di vitamina C nella sua alimentazione, secondo i consigli del pediatra.

Mela, pera e successivamente banana, sono tipici e insostituibili ingredienti delle prime "pappette", in quanto generalmente graditi al bambino, facili da preparare e importanti per l'apporto vitaminico e minerale.

Dieta dei Bambini

I bambini possono ottenere facilmente quantità adeguate di vitamina C mangiando una varietà di cibi.

Secondo uno studio, le assunzioni medie di vitamina C di bambini e adolescenti statunitensi, di età compresa tra 1 e 18 anni, vanno da 75,6 mg/giorno a 100 mg/giorno, soddisfacendo ampiamente le dosi di assunzione raccomandate per questi gruppi di età ³.

Alimenti ricchi di Vitamina C

Frutta e verdura sono le migliori fonti di vitamina C.

In particolare, tra gli [alimenti ricchi di vitamina C](#) segnaliamo:

- **Agrumi** (come arance e pompelmi) e i loro succhi, così come **peperoni rossi e verdi**, e **kiwi**, che contengono moltissima vitamina C.
- Altri frutti e verdure, come **broccoli, fragole, melone, patate e pomodori**.
- Alcuni alimenti e bevande arricchiti con vitamina C, come i succhi di frutta e i cereali per la prima colazione, ma anche lo stesso latte artificiale.

Detto questo, **il contenuto di vitamina C** del cibo può essere **fortemente ridotto dalla conservazione prolungata e dalla cottura**.

La cottura al vapore o al microonde può limitare le perdite di vitamina C, mentre tagliare le verdure e bollirle determina perdite particolarmente cospicue. Per maggiori informazioni, leggi: [Vitamine e Cottura | Come Proteggerle dai Danni del Calore](#) »

Consigli sui Succhi di Frutta

Il bambino potrebbe non gradire gli alimenti crudi e in tal caso i **succhi di frutta** possono rappresentare un'alternativa. È comunque importante:

- scegliere prodotti senza zuccheri aggiunti;
- prepararli quando possibile in casa, magari attraverso estrattori di succo e sperimentando varie ricette che includano anche verdure;
- incoraggiare comunque il consumo di frutti e verdure intere.

Uno studio sui bambini ha mostrato che il rischio di obesità aumentava del 60% per ogni porzione giornaliera di bevande zuccherate ⁴.

[Vitamine nei Bambini | Integratori Utili e Dannosi](#)

Alimenti Ricchi di Vitamina C

La seguente tabella elenca alcuni degli alimenti più ricchi di vitamina C.

Alimento	Vitamina C (mg/100g di parte edibile)
Uva, succo, in cartone	340
Guava	243
Ribes	200
Peperoni, rossi e gialli	166
Peperoni, verdi	127
Broccoletti di rapa crudi	110
Rughetta o rucola	110
Broccoletti di rapa, cotti (bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale)	86
Kiwi	85
Cavoli di Bruxelles crudi	81
Foglie di rapa	81
Cavolo broccolo verde ramoso crudo	77
Papaia	60
Lattuga da taglio	59
Cavolfiore crudo	59
Fragole	54
Spinaci crudi	54
Broccolo a testa crudo	54
Clementine	54
Cavoli di Bruxelles, cotti (bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale)	52
Cavolo cappuccio rosso	52
Arance	50
Limoni	50
Cavolfiore, cotto (in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale)	50
Cavolo cappuccio verde crudo	47
Radicchio verde	46

Arance, succo	44
Anona	43
Pomodori, conserva	43
Limoni, succo	43
Mandarini	42
Pompelmo	40
Mandaranci	37
Indivia	35
Fave fresche crude	33
Piselli freschi crudi	32
Sedano crudo	32
Melone d'estate	32
Piselli surgelati	30

[Vitamina C Alimenti | Lista Cibi Ricchi di Vitamina C](#)

Integratori e Bambini

In generale, i bambini che seguono una dieta sana ed equilibrata **non hanno bisogno di integratori**.

Anche **l'integrazione con vitamina C non è necessaria**, almeno per la maggior parte dei bambini sani.

Il medico potrebbe tuttavia prescrivere degli integratori specifici in condizioni particolari.

Ad esempio, integratori vitaminici potrebbero essere necessari per lattanti di età superiore a sei mesi che non vengono allattati al seno e consumano meno di 500 ml di latte artificiale al giorno.

Inoltre, anche se le carenze di vitamina C sono rare nei paesi sviluppati, i bambini con disturbi dello sviluppo neurologico, disfunzione digestiva o altre malattie possono avere bisogno di un supporto nutrizionale ⁵.

I bambini dovrebbero essere incoraggiati a mangiare una varietà di frutta, verdura, cereali, latticini e proteine. Questi alimenti contengono tutti i nutrienti necessari per una crescita e uno sviluppo adeguati del bambino, senza bisogno di integratori.

Effetti Collaterali

Assumere troppa vitamina C può causare effetti collaterali come diarrea, nausea e crampi allo stomaco.

Può inoltre causare un sovraccarico di ferro nei bambini che soffrono di emocromatosi.

I limiti di assunzione massima giornaliera, considerati sicuri per la maggior parte (97-98%) dei bambini, sono riportati nella seguente tabella

Età	Limite Massimo
Dalla nascita a 12 mesi	Non stabilito
Bambini da 1 a 3 anni	400 mg
Bambini 4-8 anni	650 mg
Bambini 9-13 anni	1.200 mg
Ragazzi 14-18 anni	1.800 mg

Vitamina C per il Raffreddore nei Bambini

L'incidenza del raffreddore diminuisce con l'età.

Mediamente, i bambini di età inferiore a due anni hanno circa sei infezioni all'anno, quelli in età scolare tra le tre e le sei infezioni, gli adulti da due a tre, e gli anziani circa un episodio di raffreddore all'anno ⁶.

Il fatto che il bambino si ammali spesso di raffreddore non dovrebbe quindi scatenare preoccupazioni eccessive.

Per aiutare a prevenire o curare il raffreddore dei propri figli, i genitori potrebbero considerare l'acquisto di integratori specifici.

Secondo i dati NHANES 1999-2002, circa il 29% dei bambini statunitensi assume una qualche forma di integratore alimentare contenente vitamina C ⁷.

Gli Integratori Funzionano?

L'uso regolare di integratori di vitamina C potrebbe avere un **lieve beneficio nell'accelerare la guarigione dal raffreddore**, riuscendo a ridurre la durata del 14-18% nei bambini ⁸.

Una meta-analisi del 2019 che includeva studi su un totale di 3.135 bambini ha scoperto che **l'integrazione di vitamina C non previene le infezioni del tratto respiratorio superiore, ma ne riduce la durata** ⁹.

[Integratori Difese Immunitarie | Funzionano? Prodotti Efficaci](#)

Echinacea nei Bambini

Oltre alla vitamina C o in associazione ad essa, l'echinacea è un altro integratore popolare per sostenere l'immunità nei bambini.

Una meta-analisi ha riscontrato che le prove disponibili non supportano l'uso dell'[echinacea per il trattamento del raffreddore](#) nei bambini ¹⁰.

L'uso dell'echinacea è risultato sicuro per i bambini (2-12 anni) per un massimo di 10 giorni ^{10, 11}.

Nei bambini, l'echinacea può tuttavia essere associata a un aumentato rischio di allergia ed eruzione cutanea, motivo per cui spesso non ne viene raccomandato l'uso al di sotto dei 12 anni.



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