

VITAMINA C E SISTEMA IMMUNITARIO

Funzioni della vitamina C



- capacità antiossidante
- rafforzamento delle difese dell'organismo
- regolazione del sistema immunitario

Quanto protegge la vitamina C?



Ruolo controverso sul contributo effettivo nel proteggere da **sintomi influenzali**

Studio su **11.000 persone** ha concluso che **la vitamina C non riduce il rischio di raffreddore**

Come assumere vitamina C e dosi consigliate



- si ottiene dagli alimenti
- si ottiene dagli integratori, utili però solo in casi particolari, come per i maratoneti
- le dosi raccomandate giornaliere sono di 105 gr per gli uomini e di 85 gr per le donne
- necessità di incrementare le quantità in gravidanza e allattamento

ALLEATI
PER LA SALUTE

