

Soluzione superiore/superiore avanzato es.9:

Coronavirus e vitamina C: attenti alle bufale

Sfortunatamente, la vitamina C non fornisce un potenziamento del sistema immunitario utile contro il coronavirus, anche se è necessaria per la salute.

di ELISABETTA INTINI

Prevenire la diffusione del nuovo coronavirus a suon di spremute e integratori? Troppo bello per essere vero, e infatti non lo è! È estremamente improbabile che la vitamina C possa proteggere dal SARS-CoV-2, come invece fanno le misure di mitigazione adottate nel nostro Paese (#iorestoacasa, mi lavo spesso le mani, mantengo distanze e igiene respiratoria). Negli ultimi giorni, le doti indubbiamente salutari della vitamina C sono state associate da diversi “influencer” a un “fantomatico” rafforzamento del sistema immunitario utile a prevenire il COVID-19, la malattia portata dal nuovo coronavirus. Ma sono affermazioni prive di fondamento scientifico, che possono portare chi ci spera ad assumere integratori senza controllo medico e in dosi eccessive.

DOVE NASCE L'EQUIVOCO. La fama della vitamina C come un supernutriente in grado di tenere alla larga raffreddori e persino tumori e malattie cardiache fu alimentata negli anni '70 dal Premio Nobel Linus Pauling, e da allora “cavalcata” dal mercato degli integratori alimentari. Tuttavia, è supportata da ben poche evidenze scientifiche, nonostante sia stata più volte testata e messa alla prova.

I TEST IN CORSO. Come ricorda un articolo su “The Conversation”, al momento non ci sono indicazioni sul fatto che integrazioni di vitamina C possano fare qualcosa contro il COVID-19, e anche se un effetto ci fosse, sarebbe modesto. Uno dei tanti test clinici su pazienti affetti da infezione da coronavirus sta indagando sulla possibilità che la vitamina C, introdotta in dosi massicce, possa alleviare i

sintomi e migliorare la risposta dei pazienti curati in ospedale. I risultati però non saranno disponibili prima di settembre: le notizie su presunti benefici che girano già ora sono purtroppo infondate.

BENEFICI GENERALI. Detto ciò, l'assunzione corretta di vitamina C attraverso l'alimentazione (agrumi ma anche broccoli, patate, peperoni, frutti rossi) resta importante per la salute in generale e per la corretta funzionalità del sistema immunitario che, ricordiamo, è "vergine" di fronte al coronavirus, un patogeno completamente nuovo per l'uomo.

Il corpo ha bisogno di vitamina C, che non riesce a produrre in autonomia, per rafforzare l'immunità e allo stesso tempo prevenire danni metabolici. Anche se la vitamina C è idrosolubile e viene facilmente eliminata attraverso l'urina, in dosi eccessive, può, però, provocare nausea, diarrea e dolori addominali.

adatt. da "[focus.it](https://www.focus.it)", 11 marzo 2020