

Inverno, per la salute è tempo di vitamina C

Per "armarsi" contro i virus invernali bisogna stimolare il sistema immunitario e dargli uno scudo per difendersi. Dunque, serve un pieno di Vitamina C che troviamo negli agrumi e in altri alimenti. Una recente ricerca dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano ha valutato l'assunzione di vitamina C attraverso gli alimenti consumati da un campione di circa 7.600 individui sopra i 18 anni: nel periodo invernale c'è un maggiore consumo di agrumi e uno minore di verdure che contengono vitamina C, come pomodori, verdura a foglia larga, cavoli, broccoli e legumi in generale. Un'abitudine che può determinare un'insufficiente assunzione di questa importante vitamina. Abbiamo chiesto a Michela Barichella, responsabile del U.O. Dietetica e Nutrizione Clinica ICP Milano, di darci dei consigli per assumere vitamina C nel modo giusto

di IRMA D'ARIA

Difendersi dai malesseri di stagione con la vitamina C



COSA MANGIAMO IN INVERNO

L'indagine ha valutato l'assunzione di vitamina C (Acido L-ascorbico) attraverso gli alimenti consumati da un campione di circa 7.600 individui sopra i 18 anni, di cui 4681 femmine (61,2%) e 2964 maschi (38,8%). I dati dei consumi invernali sono stati poi confrontati con le abitudini alimentari nelle diverse stagioni e allo stile di vita. Dalla ricerca emerge che negli alimenti assunti in inverno, la quantità di vitamina C introdotta giornalmente è mediamente 143 mg per le donne e 146 mg negli uomini, un valore adeguato al fabbisogno giornaliero di una persona sana secondo i LARN (Livelli Assunzione di Riferimento Nutrienti) della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana). Interessante anche notare che i fumatori (15,7% del campione) ne introducono mediamente meno rispetto a chi non fuma (75,6%) ed ex fumatori (8,7% del campione)

A cura di Irma D'Aria - Visual Desk: Raffaele Aloia

(16 novembre 2013)