Vitamina C: un'amica preziosa per la donna e la sua salute – Parte 2

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Pubblichiamo oggi la seconda e ultima parte dell'intervista di Radio Marconi alla professoressa Graziottin sulla vitamina C. Oltre a conoscere i benefici di questa sostanza organica fondamentale, è importante sapere che cosa accade quando i suoi livelli sono insufficienti, e come e quando assumerla, sia in condizioni di normalità, sia quando è carente.

In questa intervista la professoressa Graziottin illustra:

- le principali conseguenze della carenza di vitamina C: minore efficienza del sistema immunitario, maggiore vulnerabilità all'anemia, carenza di collagene e altre importanti componenti dei tessuti, irregolarità del ciclo;
- che cos'è lo scòrbuto, e perché in passato colpiva soprattutto i marinai;
- le conseguenze cognitive ed emotive dell'anemia;
- quali alimenti garantiscono, se assunti quotidianamente, un livello di vitamina C in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): spremute d'arancia o limone, frullati di frutta, alcuni tipi di verdure;
- in quali casi si deve ricorrere alla supplementazione: infezioni, stati infiammatori cronici, neoplasie, malattie autoimmuni, stress;
- perché è opportuno che la vitamina C venga assunta di preferenza la mattina.

Per gentile concessione di **Radio Marconi**