



Ovviamente, quale fosse il fattore che permise di far sparire i sintomi dello scorbuto rimase sconosciuta a James Lind. E tale è rimasta al mondo intero fino al 1932 quando fu definita la struttura chimica dell'acido ascorbico. Negli anni precedenti a questa scoperta, gli scienziati facevano riferimento a questa sostanza utilizzando il termine vitamina C, nome volgare che neanche ai nostri giorni è mai stato abbandonato.

La maggior parte degli animali e delle piante è in grado di produrre autonomamente (sintetizzare) l'acido ascorbico a partire dal glucosio. L'uomo purtroppo non ha questa capacità. La nostra specie, infatti, nel corso dell'evoluzione ha perso parte del corredo enzimatico indispensabile per poter trasformare il glucosio (che introduciamo normalmente in elevate quantità durante i pasti) in vitamina C; pertanto è costretta ad approvvigionarsene con il consumo di alimenti che ne contengono quantità sufficienti.

Al contrario di quanto si pensa, non è negli agrumi che si ritrova la maggiore quantità di vitamina C. Tra i frutti ne sono più ricchi il kiwi e le fragole e anche molte verdure ne presentano un quantitativo rilevante rispetto agli agrumi: i peperoni, ad esempio, ne contengono circa tre volte di più, il doppio la rucola e una quantità pressoché identica la lattuga.

Esistono anche alimenti dal contenuto in Vit C davvero elevato. I peperoncini piccanti possiedono circa 230mg di acido ascorbico per 100g di parte edibile. Risulta evidente però come questo non abbia alcuna rilevanza a livello alimentare perché il peperoncino non è un alimento che si può consumare frequentemente e in dosi elevate.

CONTENUTO IN VITAMINA C (mg/100g)

FRUTTA

Kiwi	85 mg/100g
Fragole/Clementine	54 mg/100g
Limoni/Arance	50 mg/100g
Succo di arance	44 mg/100g
Succo di limoni	43 mg/100g
Mandarini	42 mg/100g
Pompelmo	40 mg/100g

VERDURE

Peperoncini piccanti	229 mg/100g
Peperoni crudi	151 mg/100g
Rucola	110 mg/100g
Cavoletti di Bruxelles	81 mg/100g
Lattuga	59 mg/100g

Nonostante sia stato riconosciuto che una dose di 20mg al giorno sia sufficiente a prevenire lo scorbuto, il Comitato Scientifico Europeo raccomanda un'assunzione minima di Vit C di 45mg/die; in Italia, tuttavia si preferisce indicare come fabbisogno minimo giornaliero sia per gli uomini che per le donne una quantità non inferiore a 60mg/die. Queste dosi non rappresentano i valori di consumo ottimali, ma quelli minimi richiesti per non incorrere in gravi carenze. Inoltre per certe categorie di persone il quantitativo consigliato aumenta ancora come nel caso dei fumatori, delle donne in gravidanza e delle donne in periodo di allattamento. Tutto questo perché la vitamina C entra in tantissimi processi metabolici del nostro organismo. Potenzia e modula la risposta immunitaria, esercita un'azione disintossicante favorendo la degradazione delle sostanze estranee e dei farmaci e grazie alla sua potente azione antiossidante protegge l'organismo dall'azione lesiva dei radicali liberi.

Poiché la Vit C è estremamente sensibile al calore e viene inattivata anche dai processi industriali di trasformazione, un consiglio utile da seguire è quello di consumare preferibilmente frutta e verdura fresca. A trarne beneficio non sarà solo il nostro organismo, ma anche il palato e forse miglioreranno anche i rapporti sociali... d'altronde con il giusto carico di vitamina C saremo tutti meno "scorbutici"... Vogliate perdonare la battuta e buona macedonia a tutti.

