

VITAMINA C E LEGGENDE METROPOLITANE

Roma, 21.11.2001.

"Ho il raffreddore, devo prendere la vitamina C". Quante volte abbiamo sentito questa frase -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- ed e' una delle leggende metropolitane piu' diffuse, avvalorata da un simpaticissimo premio Nobel, Linus Pauling, che purtroppo non c'e' piu'. Nonostante le affermazioni di Pauling, numerose ricerche, effettuate da prestigiosi istituti americani, smentiscono questa ennesima leggenda metropolitana.

Assumere dosi massicce di vitamina C non serve a proteggerci dall'influenza e dal raffreddore, anzi, viene messo in superlavoro il rene che deve eliminarla, con qualche complicazione relativa alla formazione di ossalati, cioe' dei calcoli. Insomma la vitamina C in eccesso l'organismo la elimina con la pipi'.

In farmacia troviamo numerose confezioni di farmaci con aggiunta di vitamina C, addirittura fino a 1 grammo (1000 milligrammi): non servono o meglio servono a chi li produce e a chi li vende. Vero e' che la vitamina C e' fondamentale per il nostro organismo (si ricordi lo scorbuto, che colpiva i marinai dei secoli scorsi per la alimentazione a base di cibi essiccati), perche' interviene nei



Vignetta di Joshua Held

processi di ossidoriduzioni, nella sintesi del collagene e nell'assorbimento del ferro, ma la dose media giornaliera e' di 60 milligrammi.

Una bella spremuta di arance (frutta di stagione) soddisfa il fabbisogno, oltre a rifornirci di sali minerali. Il di piu' finisce nel bagno!

ASPIRINA CONTRO L'ALZHEIMER

Roma, 30.11.2001.

Le persone che assumono aspirina (acido acetil salicilico) regolarmente per almeno due anni sono meno colpiti dal morbo di Alzheimer.

La ricerca e' stata effettuata su 7mila volontari olandesi e pubblicata sulla rivista medica britannica New England Journal of Medicine. La ricerca e' stata lunga ed ha evidenziato che l'80% dei soggetti trattati con aspirina sono stati protetti dallo sviluppo del morbo. Oltre a sottolineare il ruolo degli antinfiammatori -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- la notizia e' interessante perche' dimostra che il morbo puo' essere prevenuto e che esistono gia' oggi farmaci (aspirina) in grado di svolgere tale azione. Ricordiamo che

l'Alzheimer e' una malattia degenerativa del sistema nervoso che attualmente colpisce 700mila persone in Italia e che porta al declino della memoria, dell'orientamento nel tempo e nello spazio, della fluidita' del discorso e della capacita di apprensione del linguaggio. In genere colpisce persone sopra i 60 anni. Certo e' che l'acido acetil salicilico non finisce di stupirci: utilizzato da Ippocrate e dai Cinesi come antipiretico trova oggi sempre nuove sorprendenti applicazioni.

E' comunque un farmaco e l'assunzione prolungata va fatta sotto controllo medico, per evitare dosi eccessive che possono provocare disturbi gastrici.