Vitamina C e mortalita’ vascolare

Data 30 gennaio 2002
Categoria cardiovascolare

La vitamina C (acido ascorbico) e’ considerato generalmente un fattore potenzialmente protettivo nei confronti di molte malattie croniche, in base al suo meccanismo chimico anti-ossidante. Tuttavia tali ipotesi non sono mai state concretamente e obiettivamente dimostrate. Allo scopo di verificare tale assunto, alcuni studiosi hanno studiato per quattro anni un gruppo di circa 20.000 soggetti di eta’ compresa tra i 45 e i 79 anni. Questi soggetti erano sottoposti a regimi variabili di alimentazione integrata con acido ascorbico a diversi dosaggi. I risultati dimostravano alla fine una correlazione inversa tra la concentrazione plasmatica di acido ascorbico e la mortalita’ generale per tutte le cause. Vale a dire che piu’ alta appariva la concentrazione di vitamina C, minore era la mortalita’ generale. Tale correlazione inversa era particolarmente accentuata per le morti di tipo cardiovascolare. Per valutare la variazione di rischio tra i vari soggetti con diversa integrazione e' stato calcolato che, l’assunzione giornaliera di 50gr di frutta e vegetali si associava a una riduzione del 20% del rischio cardiovascolare, indipendentemente dagli altri fattori di rischio noti.
Gli autori commentano quindi che come modeste variazioni nel regime alimentare, con una maggiore inclusione di alimenti contenenti acido ascorbico, potrebbero migliorare sensibilmente la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

(Lancet2001;357:657-63)

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/11/2026 alle ore 6:18 | Pagina 1 di 1