



Una vitamina essenziale, grande alleata nelle strategie terapeutiche contro il Covid

di Elisa Josefina Fattori

Gli antichi speziali, con la loro prodigiosa conoscenza erboristica scoprirono questo tesoro, **oggi conosciuto con il nome di Vitamina C.**

Fin dai tempi di Michelle de Notre Dame, la **Vitamina C** era famosa per la sua efficacia contro la peste ma, oltre alla sua funzione immunitaria, questa vitamina interviene nella sintesi del collagene, e nel fondamentale assorbimento del rame e del ferro. Attiva anche il selenio contrastando, in associazione con la **Vitamina E**, i danni ossidativi prodotti dai radicali liberi.

Correva l'anno 1530, quando lo speziale Michelle de Notre Dame conseguì il dottorato di medicina all'Università di Montpellier e da quel momento Nostradamus affrontò le pestilenze, la pellagra e lo scorbuto con le sue famose pillole a base di losanghe di rosa canina. Le straordinarie virtù terapeutiche della **Vitamina C** nel loro "viaggio temporale" si sono dimostrate essere uno dei principali carburanti che sostengono il motore del sistema immunitario e proprio negli ultimi decenni le conferme sulla prevenzione e sulla cura delle infezioni respiratorie, sia croniche che sistemiche, si sono rivelate inconfutabili.

La **Vitamina C** è infatti il nutriente essenziale dalla funzionalità immuno-fisiologica, si trova in altissime concentrazioni nelle cellule che compongono la mappa delle difese ed una carenza di **Vitamina C** asseconda i processi infiammatori e microbici, compromettendone il quadro immunitario. Inoltre è comprovato scientificamente che i pazienti con patologie infettive spesso

presentano un livello insufficiente di **Vitamina C**.

Il ruolo della Vitamina C nella salute polmonare Ã¨ fondamentale poichÃ© nell'albero respiratorio questa vitamina raggiunge concentrazioni fino a 30 volte superiori a quelle del sangue. La **Vitamina C Ã¨ inoltre fondamentale nella fase iniziale delle sindromi influenzali** poichÃ© una sua carenza puÃ² peggiorare eventuali danni polmonari. Proprio riguardo alle sindromi da raffreddore lâ€™integrazione preventiva di **Vitamina C** da 0,25 a 2g/giornalieri dimezza il rischio di raffreddore nei soggetti esposti a stress fisico e ossidativo come i fumatori e gli sportivi, inoltre riduce la durata del raffreddore nel 10% degli adulti e nel 18% dei bambini.

Lâ€™indispensabile ruolo della **Vitamina C** nel nostro sistema immunitario puÃ² essere tuttavia compromesso dalla sua volatilitÃ : i livelli di **Vitamina C** precipitano in modo drastico nei pazienti critici e, per aumentarne il fabbisogno, sono necessarie dosi elevate pari ad 1- 4 g/Die e nel contempo â€” recenti studi effettuati su un vasto campione di pazienti in terapia intensiva â€” hanno rilevato che la **Vitamina C** ha ridotto la loro permanenza in terapia intensiva in media del 7,8%.

Importanti studi meta-analitici confermano che gli effetti dellâ€™aggiunta di **Vitamina C** sulla prevenzione e sul trattamento di pazienti affetti da polmonite puÃ² ridurre lâ€™incidenza del morbo nellâ€™80% dei casi. Oltre alla prevenzione integrata, la **Vitamina C** puÃ² limitare la durata e la mortalitÃ della polmonite, ed uno studio americano effettuato su oltre 2000 donne ha evidenziato che unâ€™elevata assunzione di **Vitamina C** **modera lâ€™incidenza delle infezioni del tratto respiratorio**.

Un altro studio ha comprovato che la somministrazione endovenosa di **Vitamina C** riduce in modo significativo del 30% il tasso di mortalitÃ dei pazienti settici e, in tre studi in cui i pazienti necessitavano di ventilazione meccanica per oltre 24 ore, la **Vitamina C** ha ridotto la durata della ventilazione meccanica.

Si deve comunque ricordare che il â€” meccanismo dâ€™azione dell'**Acido Ascorbico** somministrato per via endovenosa Ã¨ ancora in fase di studio, dal momento che gli elevati livelli di Acido Ascorbico nel sangue potrebbero produrre radicali liberi capaci di aggredire e distruggere cellule tumorali, virus e batteri.

Il ruolo della Vitamina C nel trattamento del Coronavirus si sta rivelando utile: lâ€™infezione di Covid-19 nella sua fase piÃ¹ severa sviluppa nei pazienti una grave polmonite bilaterale che progredisce rapidamente nella sindrome dâ€™insufficienza respiratoria. Tali pazienti mostrano livelli elevatissimi di **T-N-F ALFA** ed in diversi studi clinici la somministrazione per infusione di **Vitamina C** tende a ridurre le citochine pro-infiammatorie, come il **T N F A**.

Tuttavia Ã¨ bene chiarire che la **Vitamina C** non blocca lâ€™insufficienza polmonare da SARS ma questa essenziale vitamina Ã¨ grande alleata nelle strategie terapeutiche contro il Covid: puÃ² aumentare la carica dei linfociti B e T, ed Ã¨ indispensabile nel controllo delle infezioni. Una maggiore assunzione di Acido Ascorbico favorisce quindi una larga protezione antiossidante supportando la risposta immunitaria deputata a sopprimere le replicazioni virali.

Concludendo. Questa straordinaria vitamina Ã purtroppo estremamente fragile: risente della luce solare e si âconsumaâ rapidamente a causa di alterazioni fisiche e stress ossidativi. Da qui la necessit  di reintegrarla quotidianamente fornendone allâorganismo un adeguato fabbisogno. Il proprio farmacista di fiducia valuter  lâet  del paziente e le eventuali sindromi influenzali.

Lâazienda Bios-Line ha recentemente prodotto il â**PRINCIPIUM SUPER C 500mg**â. Tale integrazione, estratta da frutti di Rosa Canina e CamuCamu, fornisce un apporto quotidiano bilanciato di **Vitamina C**.

Il potere della Rosa Canina, con il sostegno delle preziose bacche di CamuCamu ricche di aminoacidi e flavonoidi, sollecitano il sistema immunitario ed aiutano la funzionalit  respiratoria nonch  la fluidit  delle secrezioni.

Dott.ssa Rita Farinato titolare della Farmacia âFarinatoâ, via Trincea delle Frasche 211 (Fiumicino)