



**PRODOTTO:** Ti-Rinforzo  
**CONTENUTO:** 60 compresse

INGREDIENTE	PER DOSE/DIE (1 CPR)
Vitamina C (Acido L-ascorbico)	1000 mg pari a 1250% VNR*

\*VNR Valori Nutritivi di Riferimento

#### INFO PRODOTTO

1 compressa, pari alla massima dose giornaliera, contiene 1 g di vitamina C.

#### COME PRENDERLO

Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno con abbondante acqua.

#### QUANDO PRENDERLO

La vitamina C può essere utilizzata sempre, sola o associata a qualsiasi programma di integratori alimentari.

#### PERCHE' PRENDERLO

Perché grazie alla sua azione antiossidante e di potenziamento del sistema immunitario è utile nei soggetti sani e nella maggior parte delle patologie più comuni.

#### DESCRIZIONE

La storia della vitamina C è legata a quella dello scorbuto, una patologia connessa ad una carenza di tale sostanza nella dieta, in cui compaiono emorragie, rallentamento della cicatrizzazione di ferite e gengiviti. Nel 1921 il composto antiscorbutico fu denominato vitamina C e tra il 1928 e 1933 esso venne isolato e cristallizzato.

La vitamina C è una sostanza idrosolubile, presente principalmente nei vegetali a foglia verde, peperoni, pomodori, kiwi e negli agrumi, che viene immagazzinata nei tessuti dell'organismo, soprattutto nel surrene e nel fegato. La frazione plasmatica, che non è immagazzinata, viene eliminata con le urine. La principale funzione della vitamina C è la sintesi di collagene, la più importante proteina dell'organismo; questo la rende essenziale per la

cicatizzazione delle ferite, per avere gengive sane e per prevenire la tendenza alle ecchimosi. Inoltre, è coinvolta nella sintesi degli acidi biliari, degli ormoni tiroidei, dei neurotrasmettitori, della carnitina, nella funzione immunitaria, nell'assorbimento del ferro, nella divisione cellulare e nella rigenerazione della vitamina E.

Alle concentrazioni fisiologiche è considerata uno dei più potenti antiossidanti, in grado di proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Dosi superiori ai 2 grammi possono provocare diarrea e nausea.

Un recente lavoro fatto per confrontare la biodisponibilità della vitamina C naturale e sintetica ha dimostrato che tutti gli studi effettuati sugli esseri umani non hanno mostrato differenze di biodisponibilità tra la vitamina C naturale e quella sintetica, indipendentemente dai soggetti, dal tipo di studio e dai metodi utilizzati.

## AVVERTENZE

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni.

## BIBLIOGRAFIA

- Maeda et al., 2000; Liso et al., 1984; Rebouche et al., 1991; Smirnov e Pallanca, 1996; Thomas et al., 1992
- M. T. Murray, 2003, *Guida medica agli integratori alimentari*, Red Edition
- Anitra C., C. M. Vissers, 2013, *Synthetic or food-derived vitamina C- Are they equally bioavailable?*, Review, Nutrients

Le informazioni contenute si basano sulle nostre conoscenze al momento della redazione. L'utilizzatore è tenuto ad assicurarsi della idoneità e completezza di tali informazioni in relazione all'utilizzo specifico che ne deve fare. Fatti, studi ed affermazioni sono il frutto di ricerca bibliografica condotta sulle singole droghe vegetali. Il redattore non si ritiene responsabile di refusi, errori di battitura o utilizzo improprio delle informazioni riportate. Materiale destinato al personale sanitario.