



La vitamina C ed il raffreddore

Data 30 ottobre 2005
Categoria infettivologia

La profilassi con vitamina C abbrevia leggermente la durata del raffreddore, ma non ne diminuisce l'incidenza.

Sono stati considerati, rivisitando una precedente revisione sistematica Cochrane gli studi sul ruolo della vitamina C nel raffreddore comune. In tutti gli studi considerati la vitamina C, assunta a dosi giornaliere a partire da 200 mg, è stata confrontata con un placebo.

Effettoprofilattico

Dalla metanalisi di 23 studi, condotti sulla popolazione generale, la vitamina C, a dosaggi fino a 2 g al dì, non risulta associata con una significativa riduzione dell'incidenza del raffreddore. Solo nei soggetti esposti a sforzi fisici estremi o al freddo, l'assunzione di vitamina C è risultata associata con una riduzione del 50 per cento dell'incidenza del raffreddore. La somministrazione preventiva di vitamina C è risultata associata con una riduzione lieve, ma significativa della durata del raffreddore, sia negli adulti, che nei bambini.

Effettoterapeutico

Dall'esame dei 7 studi riguardanti il ruolo della vitamina C nel trattamento del raffreddore negli adulti, è emerso che la vitamina, somministrata ai primi sintomi, non si associa ad alcuna riduzione del raffreddore. Tuttavia in uno degli studi più ampi tra i 7 considerati, la vitamina C, somministrata il primo giorno dell'esordio dei sintomi in un'unica dose di 8 g, è risultata associata con una significativa riduzione della durata del raffreddore.

Fonte: http://medicine.plosjournals.org/archive/1549-1676/2/6/pdf/10.1371_journal.pmed.0020168-S.pdf Plos Medicine 2005; Vol. 2, No. 6 e168 DOI: 10.1371/journal.pmed.0020168