

Fumatori e Vitamina C: approfondiamo l'argomento



Premessa

La doverosa premessa, prima di procedere con l'analisi dell'argomento, è quella di sottolineare come non esistano farmaci, diete o integratori capaci di proteggere in maniera assoluta e sostanziale il nostro organismo dai danni derivanti dal fumo. L'unica e vera strategia efficace e sempre consigliabile è quella di limitare sensibilmente l'introduzione di sostanze nocive attraverso il fumo e, ancor meglio, cessare definitivamente l'abitudine. Questa doverosa premessa è necessaria, in quanto è stato riscontrato che i fumatori che assumono regolarmente integratori multivitaminici, tendono a sentirsi in qualche maniera "più protetti" dai danni derivanti dal fumo, con la diretta conseguenza di una diminuzione nell'impegno allo smettere di fumare e addirittura un aumento del consumo di sigarette.

Tenendo conto di questi importanti fattori, possiamo ora valutare gli effetti benefici che sono stati riscontrati nell'organismo dei fumatori che assumono regolarmente dosi di Vitamina C.

Possiamo ritenere che **la Vitamina C sia la più preziosa delle vitamine per i fumatori**, in quanto, come **abbiamo avuto già modo di spiegare**, è il principale antagonista che il nostro organismo utilizza per neutralizzare i radicali liberi che si generano con l'introduzione nell'organismo del fumo di sigaretta.

Non a caso, i fumatori presentano un fabbisogno di vitamina C superiore rispetto all'individuo non fumatore, anche nell'ordine di 2 o 3 volte il fabbisogno ordinario.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18362440/>)

Durante i molteplici studi effettuati sull'argomento è stato inoltre osservato che, su un campione di individui fumatori, che hanno assunto integratori di Vitamina C (1.000 mg al giorno) per quattro settimane, si sono riscontrate concentrazioni di piombo nel sangue significativamente inferiori (rispetto al placebo). (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10204833/>)

Anche nel caso di donne fumatrici in gravidanza, che hanno introdotto nella dieta integratori di Vitamina C, i risultati sono stati significativi: nei bambini le cui madri fumatrici avevano assunto Vitamina C (500

mg al giorno) durante la gravidanza, uno studio ha osservato una migliore funzione polmonare durante la prima settimana di vita del nascituro ed un minor rischio di respiro sibilante fino a un anno di vita dello stesso. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24838476/>)

Altri studi hanno rilevato come i soggetti fumatori, che apportano alla loro alimentazione un'adeguata integrazione di Vitamina C, mostrino una funzione polmonare migliore rispetto a quelli con un minore apporto di vitamina C (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25961759/>) e addirittura una ridotta incidenza di molteplici malattie respiratorie, anche croniche, rilevando nei suddetti soggetti livelli di Vitamina C nel sangue elevati. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30705384/>)

Conclusioni

Possiamo dunque concludere che, nonostante l'integrazione di Vitamina C non debba essere considerata come un'alternativa all'interruzione dell'abitudine tabagica, **l'assunzione di dosi opportune di Vitamina C in modo regolare, contribuisce in modo evidente alla salvaguardia dell'organismo del soggetto fumatore.**