

Βιταμίνη C και κρυολόγημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βιταμίνη C είναι σίγουρα το πιο δημοφιλές θρεπτικό συστατικό του χειμώνα. Και αυτό, εξαιτίας της πεποίθησης ότι η αυξημένη πρόσληψή της μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση του κοινού κρυολογήματος.

Κατά πόσο όμως ισχύει κάτι τέτοιο; Μπορεί πράγματι η βιταμίνη C να μας προστατεύσει από τα ενοχλητικά συμπτώματα που συνοδεύουν το κρυολόγημα;

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, φαίνεται πως η βιταμίνη C δε σχετίζεται με την πρόληψη του κρυολογήματος. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα πρόσφατης ανασκόπησης δεκάδων επιστημονικών μελετών που εξέτασαν την παραπάνω υπόθεση, έδειξαν πως η συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης C δε μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης του κοινού κρυολογήματος. Η μόνη περίπτωση στην οποία φάνηκε να δρα βοηθητικά ήταν σε άτομα που εκτελούσαν έντονη φυσική δραστηριότητα σε σύντομο χρονικό διάστημα, όπως για παράδειγμα οι μαραθωνοδρόμοι, αλλά όχι στο γενικό πληθυσμό.

Ωστόσο, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η συστηματική λήψη βιταμίνης C μπορεί να ελαττώσει τη διάρκεια του κρυολογήματος ή τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων. Έτσι λοιπόν, θα μπορούσαμε ίσως να πούμε πως άτομα που λαμβάνουν τακτικά αυξημένες ποσότητες βιταμίνης C, ενδεχομένως να περάσουν

ένα κρυολόγημα πιο «ελαφριά».

Από την άλλη, τα αποτελέσματα μελετών που έχουν χρησιμοποιήσει αυξημένες δόσεις βιταμίνης C ως θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος, είναι αντικρουόμενα και συνεπώς δεν υπάρχουν σαφή συμπεράσματα για το κατά πόσο η λήψη βιταμίνης C μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων μπορεί να δράσει ανακουφιστικά.

Συνολικά, φαίνεται πως η αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C αν και δε βοηθά στην πρόληψη του κοινού κρυολογήματος, είναι πιθανό να ελαφρύνει τα συμπτώματα ή να συμβάλλει στη μείωση της χρονικής τους διάρκειας.

Πηγή: neadiatrofis.gr