

## **Vitamina C: un'amica preziosa per la donna e la sua salute** **â€ Parte 1**

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin  
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica  
H. San Raffaele Resnati, Milano

### **Sintesi dell'intervista e punti chiave**

La vitamina C svolge molte preziose funzioni per la salute della donna: risposta alle malattie, solidità strutturale del corpo, livelli di energia, potenza riproduttiva sono tutte dimensioni biologiche che dipendono in modo decisivo dai livelli di questo nutriente essenziale dalle spiccate proprietà antiossidanti.

In questa intervista la professoressa Graziottin illustra:

- come la vitamina C contribuisca ad ottimizzare la risposta immunitaria, l'attività dei fibroblasti, l'assorbimento del ferro e la sintesi degli ormoni sessuali;
- le tre principali funzioni svolte dalla vitamina C in ambito immunitario;
- che cosa sono i fibroblasti, che cosa producono e in quali fasi della vita la loro azione è più necessaria;
- quante donne soffrono di anemia da carenza di ferro, e per quali motivi;
- come un'adeguata produzione di estrogeni, progesterone e testosterone sia una condizione imprescindibile per la regolarità del ciclo e la fertilità.

Per gentile concessione di **Radio Marconi**