

COLLAGENE E VITAMINA C: NON FARTI PRENDERE IN GIRO

Domenica 8 febbraio 2026 è stato lanciato l'ennesimo integratore di collagene con ingredienti aggiuntivi: vitamina C, acido ialuronico, etc. Ho deciso quindi di scrivere un approfondimento in quanto spessissimo mi è stato chiesto se:

abbia senso assumere questo tipo di prodotti

assumere vitamina C migliori la sintesi di collagene

serva vitamina C per assorbire il collagene

BREVE RIASSUNTO (userò come esempio il prodotto lanciato ieri perché moltissime persone mi hanno chiesto un parere a riguardo)

Il collagene Live Better è puro perché io lo considero un alimento, non un integratore. Utilizzare collagene puro ha molti benefici:

- Può essere dosato base alle nostre esigenze personali
- Può essere cotto e utilizzato come ingrediente in sfiziose ricette
- Non richiede di interromperne l'assunzione come accade spesso con gli integratori
- Può essere utilizzato da tutti, anche gravidanza e allattamento. Gli ingredienti aggiunti in alcuni integratori possono risultare problematici, per esempio la vitamina C può creare fastidi a chi soffre di reflusso o gastrite

Prima osservazione: gli integratori di collagene che contengono altri ingredienti hanno costi molto più alti. Una dose del prodotto lanciato ieri costa 2,3 € e contiene 10 g di collagene. La stessa quantità di collagene Live Better costa solo 0,65 €. Questo nuovo prodotto costa il 254% in più!

Il costo maggiore è giustificato da un maggior beneficio? L'unico ingrediente scientificamente provato avere effetti sulla produzione di collagene è la vitamina C. Il prodotto appena lanciato contiene 100 mg di vitamina C di sintesi. Per comparazione: l'integratore di [vitamina C](#) che utilizzo io contiene 200 mg di vitamina C naturale al costo di 0,14 €.

È necessario integrare vitamina C? La dose giornaliera consigliata è: donne 85 mg, uomini 105 mg. Un'alimentazione con frutta e verdura apporta la vitamina C necessaria, infatti 1 solo kiwi verde contiene circa 85 mg di vitamina C. Curiosità: i kiwi gialli contengono anche più del doppio di vitamina C, ma sono MOLTO più cari, qui da me costano il 50% in più di quelli verdi!

Per sintetizzare il collagene serve la vitamina C? Sì, è assolutamente necessaria. Infatti in caso di grave e prolungata carenza di vitamina C si manifesta lo scorbuto, malattia causata dalla produzione di collagene instabile.

Più vitamina C = più collagene? Non esistono evidenze scientifiche. Più vitamina C non aumenta o migliora la produzione di collagene.

Per assorbire collagene serve la vitamina C? No, il collagene è una proteina e per essere assorbita ha solo bisogno di un buon apparato digerente: adeguata acidità di stomaco ed enzimi funzionanti.

Infine ritengo utile fare un'osservazione sulla dicitura "collagene grass-fed certificato" riportata sul sito del nuovo prodotto: il regolamento UE sulla produzione primaria e sull'etichettatura non

prevede una definizione ufficiale di *grass-fed*, quindi l'affermazione "nutrito a erba" sulle confezioni non ha uno standard legale europeo vincolante. I produttori di collagene rilasciano autocertificazioni in merito all'alimentazione grass-fed ma questi documenti non sono "certificazioni". Una certificazione è un documento ufficiale **rilasciato da un ente certificatore**. L'unica certificazione ufficiale europea in merito al grass-fed, è la certificazione geografica protetta, IGP, relativa all' [Irish Grass Fed Beef](#), come si può leggere nel documento questa certificazione si riferisce solo a "carni fresche (e frattaglie)" quindi niente collagene.

Live Better è chiaramente in possesso dell'autocertificazione grass-fed del produttore del nostro collagene, ma non l'abbiamo mai comunicata come "certificazione" in quanto è solo un'autocertificazione dell'azienda, non è un documento rilasciato da un ente certificatore.

PERCHÉ IL COLLAGENE LIVE BETTER È PURO

La nostra specie si è evoluta per più di due milioni di anni consumando non solo i muscoli dell'animale, ma anche le parti ricche di collagene: articolazioni, tendini, pelle. Questi tagli sono diversi dalle altre proteine perché ricchissimi di glicina. Oggi queste parti non si consumano più e il collagene in polvere è una soluzione pratica e comoda per compensarne la carenza. Per questa ragione il collagene Live Better è puro: consideriamo il collagene un alimento, non un integratore. E gli alimenti devono essere puri.

In più, il collagene puro ha numerosi lati positivi:

- può essere dosato in base alle esigenze individuali, siamo tutti diversi quindi non abbiamo bisogno della medesima dose di collagene
- può essere cotto, non teme il calore
- può essere usato come ingrediente per creare versioni super nutrienti di piatti che amiamo, come per esempio il mio adorato [kaiserschmarren](#) versione Live Better, che contiene ben 46 g di proteine e 2,8 g di [leucina](#)!
- può essere assunto da tutti, anche in gravidanza e allattamento. Quando si aggiungono altri ingredienti potrebbero esserci persone che non li tollerano bene. Per esempio chi soffre di reflusso o acidità potrebbe avere problemi con un integratore contenente vitamina C.
- Può essere preso sempre, senza interruzioni. A volte gli integratori di collagene con altri ingredienti vanno sospesi per un periodo di tempo. Questa necessità non dipende dal collagene ma da qualche ingrediente presenti nella miscela.

ATTENZIONE AI COSTI

Gli integratori al collagene con altri ingredienti costano molto di più rispetto al collagene puro. Andiamo a vedere il costo del prodotto appena lanciato:

Costo 69 €* per 330 grammi

Dose consigliata: 11 grammi, quindi la confezione contiene 30 dosi

11 grammi di prodotto contengono 10 g di collagene

Quindi **10 g di collagene costano 2,3 €**

1 kg di collagene Live Better costa 65 €*

Quindi **10 grammi costano 0,65 €**

2,3 € vs 0,65€, significa il 254% in più.

Se vogliamo guardarla da un altro lato: con 2,3 € si avrebbero 35 g di collagene Live Better, invece di 10 g, 3,5 volte di più.

*prezzi al netto degli sconti

L'altro prodotto però contiene anche altri ingredienti, quindi non è un confronto paritario. Andiamo ad analizzare la vitamina C: il nuovo prodotto contiene 100 mg di acido ascorbico di sintesi. Io assumo un prodotto che contiene 200 mg di **vitamina C naturale** al costo di 0,14 €. Specifico che l'acido ascorbico da fonti naturali costa MOLTO di più rispetto all'acido ascorbico di sintesi, anche se liposomiale.

GLI ALTRI INGREDIENTI SONO EFFICACI?

A questo punto però è normale chiedersi: se gli altri ingredienti aumentano la produzione di collagene, può aver senso pagare di più.

Gli ingredienti che troviamo solitamente in questi prodotti sono quasi sempre gli stessi: acido ialuronico, silice, rame, zinco, resveratrolo, etc. Come facciamo a sapere se questi ingredienti hanno veramente effetto sulla produzione di collagene?

Ci aiuta EFSA, l'autorità europea per la sicurezza alimentare. Se una sostanza ha dimostrato, attraverso robuste evidenze scientifiche, di avere un determinato effetto sul corpo umano, allora EFSA approva un "health claim" (claim salutistico).

Gli health claim si possono visionare [qui](#).

Nessuno degli ingredienti utilizzati solitamente negli integratori di collagene ha dimostrato di avere efficacia nella produzione di collagene, tranne uno: la vitamina C.

Per questo la vitamina C si trova sempre negli integratori di collagene: la sua presenza permette alle aziende di affermare che l'integratore ha effetto sulla produzione di collagene.

Attenzione però: gli health claim devono essere utilizzati con le esatte parole approvate da EFSA, per esempio "la vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione della pelle". Chiunque utilizzi frasi differenti da questa può incorrere in una multa dell'AGCM.

È NECESSARIO INTEGRARE VITAMINA C?

La vitamina C è assolutamente necessaria nella produzione di collagene perché funge da cofattore per gli enzimi che idrossilano prolina e lisina. Senza questo passaggio il collagene risulta instabile. Quando a causa di una grave e prolungata carenza di vitamina C, questo passaggio non avviene, si manifesta lo scorbuto.

Questo significa che assumere vitamina C aumenta /migliora la produzione di collagene?

No. La maggior parte delle prove cliniche robuste che confrontano integrazione vs placebo sono scarse o con risultati non conclusivi. Alcune evidenze suggeriscono che gli individui con livelli più bassi di vitamina C traggano beneficio dall'integrazione. (Questo accade spesso: si ha un beneficio dall'integrazione di un micronutriente solo quando esso è carente. Per questo non ha molto senso integrare se non si è sicuri di averne bisogno.)

Visto la vitamina C ha tanti benefici mia mamma me l'ha sempre fatta integrare e lo faccio tutt'oggi.

Benefici vitamina C (approvati da EFSA)

Sintesi di collagene

Produzione di energia

Funzionamento del sistema immunitario

Funzionamento del cervello

Protezione dallo stress ossidativo (è un antiossidante)

Riduzione della stanchezza

Rigenerazione della vitamina E

Aumento dell'assorbimento del ferro

QUALE VITAMINA C SCEGLIERE

Io preferisco la vitamina C naturale perché oltre all'acido ascorbico (il nome chimico della vitamina C) contiene anche altre sostanze come flavonoidi e polifenoli, che hanno azione antiossidante.

Il prodotto che assumo io è la "[vitamina C pura](#)" del dottor Giorgini. L'acido ascorbico in essa contenuto proviene da fonti naturali (rosa canina, acerola, camu-camu), quindi non è acido ascorbico di sintesi ottenuto da fermentazione microbica. Al netto degli sconti 200 mg di vitamina C naturale costano solo 0,14 €.

QUAL'È LA DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA?

Uomini 105 mg

Donne 85 mg

In situazioni particolari (vedi sotto) può avere senso un quantitativo maggiore

Dosi tipo 1 g al giorno raramente sono necessarie, anche perché **sopra certe dosi l'assorbimento intestinale di vitamina C diminuisce** e l'eccesso viene eliminato con le urine

QUALI SONO GLI ALIMENTI PIÙ RICCHI DI VITAMINA C

Contenuto di vitamina C in 100 g di alimento CRUDO:

Guava	243 mg
Peperoni piccanti	229 mg
Ribes	200 mg
Peperoni dolci gialli e rossi	166 mg
Prezzemolo	162 mg

Peperoni dolci verdi	127 mg
Rucola	110 mg
Kiwi	85 mg
Cavoletti di Bruxelles	81 mg
Broccolo	77 mg
Papaia	60 mg
Arance	56 mg
Fragole	54 mg
Milza bovina	46 mg
Polmone bovino	40 mg
Fegato bovino	31 mg

Interessante: anche alcuni prodotti animali contengono vitamina C.

Per vedere la tabella completa cliccare [qui](#) e selezionare il nutriente “vitamina c (mg/100 g)”

Basta 1 kiwi verde al giorno per arrivare alla dose giornaliera raccomandata per le donne 85 mg.

ATTENZIONE questi valori si riferiscono all'alimento crudo, purtroppo **la vitamina C si degrada con il calore e l'ossigeno**. La vitamina C comincia a degradarsi già oltre circa 70 °C e la perdita aumenta con temperature più alte o tempi più lunghi. Invece l'esposizione all'aria ossida l'acido ascorbico, che non può più essere utilizzato dal corpo.

Metodi di cottura ottimali per preservare la vitamina C:

Vapore, cottura breve

Padella/wok, cottura breve a calore alto

Microonde, cottura breve e con poca acqua

Quando l'alimento è a diretto contatto con l'acqua, come durante la bollitura, aumenta lo “scioglimento” della vitamina C che si trasferisce dall'alimento all'acqua di cottura.

BISOGNA INTEGRARE LA VITAMINA C?

Ha senso farlo solo in caso di rischio concreto di apporto basso, aumentato fabbisogno, o condizioni in cui una carenza “marginale” è più probabile:

Dieta povera di frutta e verdura

Fumatori

Anziani (più a rischio malnutrizione, infiammazione e stress ossidativo)

Stress fisico e infiammatorio (per lo stress psicologico non è certo serva integrarla)

Alcolismo o consumo elevato di alcol

Malassorbimento o patologie gastrointestinali

Gravidanza e allattamento (se dieta non adeguata)

Recupero da ferite, interventi o ustioni (aumenta la produzione di collagene)

ATTENZIONE: come bisognerebbe fare sempre quando si decide di assumere un integratore, controllare quali sono le controindicazioni legate all'integrazione di vitamina C.