

R

Radicali liberi

Specie chimiche altamente reattive. Alcuni radicali liberi si firmano nel corpo durante i processi di ossidazione e possono avere un ruolo molto importante ad esempio nella reazione alle infezioni. I radicali liberi possono però anche danneggiare largamente i tessuti e per questo devono essere inattivati dagli antiossidanti (vedi).

Rame

Il rame risulta un elemento essenziale per il metabolismo energetico a livello cellulare, e per la produzione di tessuto connettivo. Interviene nella sintesi di emoglobina e nell'attività di pigmentazione dei capelli e della cute. Ha inoltre influenza sulla funzionalità cardiaca. Le manifestazioni determinate da carenza di rame sono la carenza di globuli bianchi, anomalie scheletriche, aumento della suscettibilità alle infezioni (soprattutto respiratorie), anemia nelle forme prolungate e severe. Il rame è contenuto principalmente nel fegato e nel rene, nei molluschi e in alcuni frutti. In genere una dieta equilibrata fornisce quantità adeguate di rame.

Reazione di Maillard

Reazione chimica che avviene tra proteine e zuccheri, o tra proteine e lipidi ossidati. Numerose le conseguenze, anche a livello nutrizionale (diminuzione della biodisponibilità della lisina). Nel pane e nei prodotti da forno è anche responsabile della gradevole colorazione ambrata della crosta.