

WWW. I FATTORI CHE INFLUENZANO LA REAZIONE DI PEROSSIDAZIONE

Il processo di ossidazione subisce, oltre all'influenza del calore, anche quella di vari fattori, alcuni dei quali sono in grado di accelerarlo, fungendo da catalizzatori della reazione. Fra questi, il primo è di natura fisica ed è rappresentato dalla *luce*, mentre gli altri sono tipicamente chimici, come alcuni *metalli* presenti in tracce (ferro, cobalto, rame), *enzimi* (lipossidasi) e *sostanze pro-ossidanti*, nella fattispecie la *clorofilla*, che è spesso presente nell'olio extravergine di oliva. D'altra parte, si può prevenire l'ossidazione seguendo alcuni accorgimenti, cioè:

- imitando il contatto dei lipidi con l'ossigeno dell'aria;
- utilizzando lipidi ricchi di antiossidanti naturali (vitamina C e vitamina E); di conseguenza, i lipidi che hanno subito il processo di *rettifica*, che provoca la perdita di vitamina E, sono più soggetti a questo tipo di alterazione e, quindi, risultano meno adatti per la frittura;
- evitando trattamenti di cottura ad alte temperature, soprattutto in presenza di acidi grassi insaturi e, in modo particolare, polinsaturi.