



## RAME



GENERALITA'	<p>Il rame nella sua forma pura è un metallo rossastro con un'alta duttilità e malleabilità, molto diffuso nell'ambiente.</p> <p>Il rame può essere trovato in molti tipi di alimenti, nell'acqua e nell'aria per questo motivo assorbiamo quantità ingenti di rame ogni giorno mangiando, bevendo e respirando.</p> <p>L'assorbimento di rame è necessario, perché è un oligoelemento indispensabile per la salute umana .</p>
SORGENTI	<p>Il rame può essere immesso nell'ambiente sia da sorgenti naturali che da attività umane.</p> <p>Esempi di fonti naturali sono: la polvere soffiata dal vento, l'erosione delle rocce e gli spruzzi del mare.</p> <p>Il rame viene impiegato in diversi campi: nel trasporto dell'energia elettrica, nelle coperture e nelle tubazioni, nelle leghe, in produzioni agronome che usano complessi del rame come fertilizzanti. Il rame è anche ampiamente utilizzato dagli artigiani e nella produzione di strumenti musicali.</p> <p>L'assorbimento del rame nel nostro organismo avviene principalmente attraverso l'alimentazione .</p> <p>Possiamo ritrovare il rame maggiormente in crostacei, noci, fegato, reni, legumi, piselli, funghi, cioccolato e vegetali con foglie verdi, riso e pollo contengono rame ma in quantità minore.</p>
EFFETTI	<p>Il rame è indispensabile per un buono stato di salute, una carenza di rame, al contrario, può provocare problemi come anemia, problemi cardiaci e circolatori, anomalie nello sviluppo osseo nonché complicazioni nel funzionamento del sistema nervoso, dei polmoni, della tiroide, del pancreas e dei reni.</p> <p>L'ingestione di una grande quantità di sali di rame può causare disturbi gastrointestinali, il primo sintomo che si verifica è la nausea.</p> <p>Nei casi più gravi si possono riscontrare danni al fegato e ai reni.</p>