

Molécules biologiques indispensables

Les molécules biologiques indispensables sont celles dont notre patrimoine génétique ne permet plus la synthèse dans nos cellules en quantité suffisante pour couvrir les besoins de l'organisme en produits essentiels.

Ces molécules sont apportées par l'alimentation (acides gras, vitamines, acides aminés) ou par la synthèse qu'effectuent les bactéries intestinales (vitamines pour lesquels il n'y a pas de besoin alimentaire).

Certains nutriments essentiels sont synthétisés dans l'organisme mais cette synthèse est quantitativement insuffisante (leucine, vitamine PP, vitamine D3, ...).

INDISPENSABLE

- Qualifie un nutriment essentiel ou précurseur d'un métabolite essentiel, qui ne peut être synthétisé par le métabolisme et doit être apporté par l'alimentation.