



# Il bio fa bene alla salute e al pianeta

I vantaggi di cibi nutrizionalmente più ricchi e senza sostanze chimiche che possono influire sull'organismo

di **Susanna Messaggio**

Mangiare bene è l'elisir di lunga vita: meglio se bio perché giova alla salute. Oggi più che mai, gli specialisti scendono in campo per sottolineare l'importanza di un'alimentazione di qualità.

Durante il lockdown, si è assistito ad un cambio di rotta nel consumo, con incremento di cibi più salutari e di pasti consumati in maniera meno frettolosa. Cattive abitudini alimentari e sedentarietà sono i due attori principali di insorgenza della maggior parte delle malattie del nostro secolo come diabete, osteoporosi, malattie cardio-vascolari e tumori. La parola d'ordine è qualità, riferita agli alimenti di cui ci nutriamo. Numerosi studi sui sistemi produttivi e sulla qualità dei prodotti di origine vegetale e animale suggeriscono di orientarsi verso prodotti biologici. In

agricoltura biologica non si utilizzano sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi) né organismi geneticamente modificati (OGM). Il principale vantaggio dei prodotti biologici è senza dubbio questo: l'assenza di prodotti chimici aggiunti. L'alimentazione bio - spiega la dottoressa Federica Almondo, specialista in Scienza dell'Alimentazione e co-fondatrice del Centro di Nutrizione e Anti-aging Cerva 16 di Milano - previene il deposito di tossine nel corpo e velocizza lo smaltimen-

to di quelle eventualmente già presenti. Ciò fa sì che i composti tossici, molti dei quali potenzialmente cancerogeni, non vengano a contatto con i tessuti, provocando pericolose modificazioni cellulari. In questo modo i processi di detossificazione potranno concentrarsi verso le sostanze nocive che non possiamo controllare come per esempio l'inquinamento ambientale».

**Ma non esiste** solo il pericolo tumori: purtroppo gli studi mostrano con chiarezza che tanti additivi chimici si comportano da interferenti endocrini, impattando negativamente sul nostro delicatissimo equilibrio ormonale. La coltivazione intensiva, inoltre, utilizza spesso additivi chimici come i nitrati che possono diventare pericolosi, soprattutto in presenza di proteine, in quanto si possono formare le pericolose nitrosamine, sostanze cancerogene, senza contare che spesso queste sostanze impoveriscono il terreno e quindi gli alimenti di preziosi microelementi come calcio e fosforo.

**Il bio**, quindi ci protegge da carenze nutrizionali ed inoltre seguendo rigorosamente la stagionalità, ci offre cibo nutrizionalmente molto più ricco, un sapore molto più intenso e gradevole. Ricordiamo poi, che in caso di malattie degli animali, il regime biologico prevede l'utilizzo di cure fitoterapiche e omeopatiche e solo in casi eccezionali l'uso di sostanze antibiotiche. Al contrario negli allevamenti in-

tensivi, l'uso di antibiotici è abusato, con il rischio sia di ritrovarli all'interno dell'alimento che di promuovere lo sviluppo di batteri resistenti, pericolosi per la salute. Le carni bio, hanno un profilo nutrizionale migliore: il contenuto di grassi totali diminuisce con un aumento di quelli insaturi e una diminuzione di quelli saturi. Spesso si è scettici sui controlli effettuati sulla produzione alimentare di tipo biologico, ma dobbiamo ricordare che esistono rigidi protocolli sulle modalità produttive a tutela del consumatore. Un'altra criticità del bio è il prezzo maggiore al consumatore abbinato al fatto che per esempio la frutta e la verdura bio hanno una durata inferiore. Ma ciò è ampiamente giustificato sia dal maggior lavoro che questo sistema agricolo comporta che dalla resa della coltivazione dal 25% al 50% ridotta rispetto a quella convenzionale. L'alimentazione biologica poi, cosa importantissima, rispetta l'ambiente e la biodiversità di piante e animali. Insomma il cibo biologico è vero, costa di più, ma sicuramente il guadagno è in salute!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**LE CRITICITÀ DA SUPERARE**  
**I prodotti biologici richiedono maggior lavoro e costano più della media**  
**E sono 'più brutti'**

