

IL BIO È BUONO, SANO E ALLUNGA LA VITA: LA SCIENZA CONFERMA

**ENRICO
CINOTTI**

in collaborazione
con

il salvagente

Bio è più buono ma anche più sano. Parola di scienziati. La conferma arriva dallo studio "Bio-qualità" pubblicato a maggio dal Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura (Cra, ex Inran).

Quello che i consumatori hanno intuito da tempo - tanto che gli acquisti degli alimenti biologici sono cresciuti del 9% nel 2011 e del 7,3% nel 2012 nonostante la crisi - lo hanno finalmente messo nero su bianco anche i nutrizionisti italiani.

Grazie al loro lavoro sono state analizzate e ordinate tutte le ricerche pubblicate su riviste scientifiche internazionali dal 2005 al 2011 che avevano per oggetto il confronto delle qualità nutrizionali di prodotti biologici e convenzionali. E il risultato è stato molto netto: la frutta bio tende a contenere più vitamina C e - nel caso dei frutti a bacca - più

composti fenolici; gli ortaggi bio mostrano una concentrazione superiore di carotenoidi. Soprattutto latte e derivati, ottenuti da animali allevati con il sistema biologico, sono però tendenzialmente più ricchi in acidi grassi polinsaturi e acido linoleico coniugato, sostanze dalla fondamentale azione preventiva verso le malattie cardiovascolari, infiammatorie e verso il cancro.

«In questi ultimi anni il numero delle ricerche che mettono a confronto i sistemi produttivi biologico e convenzionale è aumentato moltissimo», ha spiegato a Barbara Cataldi del *Salvagente* **Flavio Paoletti**, primo ricercatore del Cra e responsabile della *review*. «Per questo è stato possibile affrontare la questione con una certa fondatezza - ha continuato il biologo - e affermare che l'enorme aspettativa dei consumatori nei confronti dei prodotti bio è ben riposta». Quantificare la maggiore o minore presenza di micronutrienti negli alimenti in modo sistematico, però, non è stato possibile. «Si possono fornire solo delle tendenze - ha concluso Paoletti - perché le proprietà dei prodotti agricoli si formano in campo e sono condizionate anche da fattori che non dipendono dalle tecniche di coltivazione, come la varietà dell'alimento, le condizioni climatiche, il tipo di terra, la stagione».

Il dato scientifico più rilevante per la salute umana, a detta del ricercatore italiano, è la presenza di una significativa maggiore quantità di acidi grassi polinsaturi nel latte e negli alimenti derivati dal latte, provenienti da animali allevati secondo gli standard biologici.

Purtroppo, se gli italiani consumano ancora troppo poco latte e yogurt rispetto al proprio fabbisogno per poter usufruire a pieno degli eventuali benefici: poco più di una porzione da 125 grammi al giorno contro le tre consigliate.

Un'ulteriore conferma della "superiorità" del biologico arriva da una ricerca pubblicata nel 2011 sulla rivista *Critical Reviews in Plant Sciences*, condotta da biologi britannici che hanno ipotizzato effetti positivi sulla durata della vita di un consumatore che mangia frutta e verdura biologici. In sostanza, mangiare frutta e verdura bio al posto di quella convenzionale, a parità di condizioni e stile di vita, permetterebbe di prolungare l'aspettativa di vita di 17 giorni alle donne e di 25 giorni agli uomini. Pochi, ma indicativi per giudicare la qualità dei cibi biologici. ■



Fotolia