

La superiorità nutrizionale del biologico.



I consumatori riconoscono che il metodo biologico e quello biodinamico portano sulle tavole alimenti sicuri, buoni ed ecologici così come confermano molti studi.

I risultati delle ricerche hanno evidenziato che i prodotti biologici e biodinamici contengono più vitamina C, microelementi e antiossidanti (sostanze come polifenoli, flavonoidi e resveratrolo note per i benefici effetti sulla salute umana) dei corrispondenti prodotti convenzionali. Inoltre il minore contenuto di acqua (fino al 25%) è correlato ad una più alta presenza di sostanze minerali e a una percentuale ridotta di nitrati (precursori di sostanze cancerogene).

Numerosi sono i lavori che confermano la superiorità nutrizionale, oltre che ambientale, degli alimenti coltivati biologicamente e con il metodo biodinamico. Tra le ricerche più recenti si possono citare quelle di Denis Lairon studioso dell'università di Marsiglia e collaboratore dell'Istituto nazionale francese per la ricerca in agricoltura e dell'Istituto nazionale francese per la sanità e la ricerca medica. Secondo Lairon "i sistemi di agricoltura biologica hanno dimostrato di produrre alimenti con standard nutrizionali di elevata qualità" in quanto gli alimenti biologici contengono più minerali e antiossidanti rispetto a quelli convenzionali e non presentano residui di pesticidi.

Nello studio in questione svolto per conto dell'Agenzia francese per la sicurezza alimentare Lairon non ha effettuato analisi dirette sugli alimenti, ma ha coordinato un gruppo di lavoro di 50 ricercatori allo scopo di esaminare un gran numero di studi provenienti da diversi paesi, sulla validità nutrizionale degli alimenti biologici confrontati con quelli convenzionali. La conclusione di questa amplissima ricerca è stata che "la frutta e la verdura biologica contengono più ferro e magnesio e più micronutrienti antiossidanti come fenoli e acido salicilico; i prodotti animali bio presentano più acidi grassi polinsaturi (grassi salubri); che non ci sono dati sufficienti per quanto riguarda il confronto di contenuti di carboidrati, proteine e vitamine; che dal 94 al 100% dei casi gli alimenti biologici non contengono residui di pesticidi; che la verdura bio presenta il 50% in meno di nitrati; che i cereali bio presentano livelli di microtossine simili a quelli convenzionali".

Studi di confronto tra alimenti biologici e convenzionali sono stati effettuati recentemente anche in Italia. Secondo Laura Di Renzo, del Dipartimento di neuroscienze dell'università di Tor Vergata (Roma) e consulente dell'Istituto nazionale di nutrigenomica, i prodotti biologici sono di gran lunga superiori per gli effetti salutari sul consumatore e sul paziente con patologie cronic-degenerative.

Altri risultati, non ancora pubblicati, ci dicono che nel grano, nei pomodori, nel cavolo, nella cipolla e nella lattuga biologici c'è tra il 10 e il 20% in più di vitamine. Tutti questi elementi fanno risultare gli ortaggi biologici più buoni e più gustosi, non solo perchè meno "acquosi", ma anche perchè più aromatici e profumati e con migliori capacità di conservazione rispetto alle verdure convenzionali come confermano gli studi di comparazione organolettica effettuati da alcuni assaggiatori professionisti i quali hanno verificato la migliore qualità di pomodori, carote e patate biologiche. A ciò si aggiunge il grande vantaggio di evitare l'impiego di fitofarmaci chimici di sintesi, che colpiscono in primo luogo chi li usa, con il rischio di provocare patologie acute e/o croniche, e che possono rimanere come residui nelle verdure, a volte in "cocktail" poco graditi. La superiorità nutrizionale degli alimenti bio trova un riscontro diretto nelle migliori condizioni di salute delle popolazioni alimentate con prodotti biologici.

Peter Melchett, direttore di Soil Association, ricorda che "nel 2006 la Commissione Europea ha affermato come l'esposizione nel lungo periodo ai pesticidi possa provocare gravi disturbi al sistema immunitario, disordini dell'apparato riproduttivo, cancro, sterilità, difetti alla nascita, danni genetici e al sistema nervoso centrale". Diverse ricerche hanno verificato come gli animali alimentati biologicamente risultino più fertili (per il maggior numero di nati vivi e per la maggiore vitalità dello sperma) rispetto a quelli alimentati con prodotti convenzionali ed anche i test di preferenza alimentare (che verificano quale prodotto viene preferito da animali a cui vengono proposti contemporaneamente prodotti bio e convenzionali) hanno dimostrato la superiorità dei prodotti biologici. Gli effetti positivi dell'alimentazione biologica sono stati verificati anche sull'uomo: uno studio condotto su due gruppi di donne dopo il parto (per 5 mesi un gruppo si alimentava biologicamente e l'altro no) ha mostrato un deciso aumento nel latte delle donne alimentate biologicamente di acidi grassi insaturi cioè di quelli benefici per un corretto sviluppo dei bambini.

Ma sembra che gli effetti non siano solo organici! In un convento le suore sono state divise in due gruppi: ad un gruppo è stata proposta un' alimentazione bio, all'altro no. Dopo alcune settimane il primo gruppo ha manifestato un aumento della resistenza alle malattie e un miglioramento generale del benessere fisico e spirituale.

Oltre agli effetti diretti sulla salute degli essere umani, la coltivazione biologica è in linea con la protezione dell'ambiente. Infatti oltre ad aumentare la quantità di carbonio "intrappolata" nella sostanza organica del suolo contribuendo alla riduzione della CO2 nell'atmosfera e quindi dell'effetto serra, il metodo biologico e quello biodinamico evitano anche la diffusione di sostanze tossiche nell'ambiente e favoriscono la biodiversità. Non bisogna poi dimenticare, come sottolinea Peter Melchett che l'agricoltura biologica non si rivolge solo agli esseri umani: "questo sistema di produzione del cibo è olistico e produce insieme alla natura piuttosto che sfruttarla e sollecitarla con pesticidi. Si pensi che una comunissima mela coltivata secondo le tecniche convenzionali viene irrorata fino a 40-50 volte, con almeno 30 differenti pesticidi. L'agricoltura biologica rappresenta un sistema che garantisce il più alto standard di benessere anche per gli animali e la biodiversità".

Infine, come dimostrano i dati di numerosi studi, un orto biologico oltre ad una grande varietà di vegetali in genere ospita anche un elevato numero di insetti, ragni, uccelli e piccoli mammiferi maggiore rispetto a un campo trattato con prodotti chimici; e questo sia come numero totale di individui presenti sia come numero totale di specie rappresentate.

Fonte: "Il mio orto biologico", Enrico Accorsi e Francesco Beldi, Terra Nuova Edizioni