

RICERCHE RECENTI SUI CIBI BIOLOGICI

I risultati delle ultime ricerche sui cibi biologici

Lo studio condotto da ricercatori delle università di Atlanta e Washington e pubblicato da Environmental Health Perspectives, conclude con "abbiamo prove convincenti della capacità della dieta biologica di fornire un effetto di protezione immediato e drammatico contro l'esposizione ai pesticidi e ai rischi sanitari che vi si possono associare".

Lo studio clinico condotto dal Presidio ospedaliero Macedonio Melloni di Milano (Centro di alimentazione infantile per la prevenzione delle malattie dell'adulto) si conclude "i prodotti biologici si sono dimostrati sicuri, efficaci e ben tollerati. **Il divezzamento biologico ha portato ad una crescita staturale-ponderale ottimale nel primo anno di vita, con una compliance completa e senza effetti collaterali. I vantaggi che si possono ottenere nei bambini con un utilizzo regolare e costante nel tempo dei prodotti biologici sono sicuramente enormi**".

Dallo studio clinico dell'Università di Maastricht (pubblicato sul British Journal of Nutrition), risulta che **le madri che bevono latte da allevamenti biologici producono latte materno che fornisce protezione se non immunità contro le sostanze allergeniche.**

I risultati della ricerca condotta dall'Università degli studi di Roma Tor Vergata, Istituto Nazionale per la Dieta Mediterranea e la Nutrigenomica, pubblicata su European Review Medical Pharmacological Science indicano **"un diverso effetto sull'organismo dei prodotti di origine biologica rispetto ai convenzionali; apportando una maggiore quantità di principi antiossidanti e migliorando lo stato infiammatorio dei consumatori, una dieta basata esclusivamente su prodotti biologici, inserita in uno stile di vita salutare, può garantire un'efficace azione antiossidante, utile per favorire una buona attività metabolica e rallentare i processi infiammatori e cronico-degenerativi"**.

Un gruppo di scienziati britannici ha sollecitato la Food Standards Agency affinché dichiari ufficialmente la superiorità nutrizionale del latte di produzione biologica, grazie **all'assenza di antibiotici e al maggior contenuto di vitamine e acidi grassi essenziali che aiutano lo sviluppo cerebrale nei bambini.**

Una serie di studi condotti dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione hanno messo in evidenza differenze significative tra frutti biologici e convenzionali: in tutti i tipi di frutta ottenuti con il sistema biologico **"è stato riscontrato un contenuto più alto in polifenoli totali, in composti dotati di attività antiossidante, in alcuni carotenoidi ed una più alta attività della polifenolossidasi"**.

Lo studio dell'Inran Ricerca di indicatori di qualità in pesche e pere ha rilevato che il contenuto in polifenoli totali e l'attività enzimatica **"sono risultati superiori in tutti i campioni dell'agricoltura biologica rispetto ai campioni di controllo convenzionali"**.

Dal lavoro dell'Inran Capacità antiossidante di pesche da agricoltura biologica e convenzionale, è risultato che "tutte le pesche coltivate con metodiche biologiche presentano valori di polifenoli totali più elevati rispetto a quelle coltivate con le metodiche convenzionali".

Le indicazioni che emergono dall'indagine mostrano chiaramente come le tecniche di coltura agronomiche condizionano la produzione di sostanze che poi si riflettono sulla capacità antiossidante del prodotto finale, e suggeriscono che le tecniche agronomiche biologiche esaltano la capacità antiossidante delle pesche.

Lo studio dell'Inran **"Arance di produzione biologica e convenzionale: indagine sul contenuto in carotenoidi e folati"** ha rilevato che **luteina e zeaxantina (che hanno attività antiossidante) presentano valori più alti nella produzione biologica.**

Uno studio svizzero pubblicato negli Atti del XXV International Horticultural Congress ha rilevato in tutti i campioni di mele biologiche una polpa era significativamente più salda, la presenza di più marker del sapore rispetto alle mele da produzione integrata. **Nelle mele biologiche è risultato nettamente più ricco il contenuto in potassio (+31%, che è apparso in stretto collegamento con il punteggio sensoriale) e di fenoli (+19%, perlopiù flavonoidi).**

Una ricerca neozelandese pubblicata sul New Zealand Journal of Crop and Horticultural ha rilevato un **contenuto di calcio significativamente più elevato nei kiwi di produzione biologica.** Uno studio sulla qualità nutrizionale e sensoriale di carote e cavoli svolto in Polonia ha rilevato che i prodotti biologici presentano valori nutritivi e organolettici maggiori (sostanza secca superiore del 15%, un quantitativo di nitrati inferiore da 3 a 4 volte e il 30% in più di vitamina C).

Anche nei parametri sensoriali (gusto e profumo) i prodotti biologici hanno superato i prodotti convenzionali. L'American Chemical Society ha pubblicato uno studio sul diverso contenuto in antiossidanti in prodotti alimentari ottenuti con metodo convenzionale, integrato e biologico: **i prodotti da agricoltura biologica hanno dimostrato un contenuto significativamente superiore di sostanze antiossidanti, rispetto agli analoghi convenzionali**: nel mais l'incremento è stato del 58,8%, nella fragola del 19% e nelle more del 50%.

Nello studio dell'Inran "Valutazione di possibili rischi connessi alla presenza di eventuali contaminazioni in produzioni convenzionali e biologiche attraverso degli indicatori precoci e sensibili" si legge:

"Lo studio ha rilevato la proliferazione di linfociti nelle cavie alimentate con frumento convenzionale, traendo la conclusione che sostanze tossiche presenti nella farina convenzionale hanno compromesso in parte il loro sistema immunitario, cosa che non succede con la farina biologica.

L'effetto positivo svolto dalla farina biologica è ancor più evidente quando le cavie sono in condizioni vulnerabili.

Questo saggio ha suggerito che le farine provenienti dalle pratiche biologiche utilizzate in questi esperimenti non contengono molecole in grado di danneggiare la risposta immunitaria, contrariamente alle farine provenienti dalle pratiche convenzionali".

Autore: ND

Fonte: Gruppo di Acquisto Alimentare Solidale BIOCASA

Data: 15 novembre 2008

Luogo: Italia

Link: <http://www.gaasbiocasa.org/?p=70>