



In questo articolo vi parlerò degli **alimenti biologici**: *si tratta solo di una moda o ci sono davvero dei vantaggi nel consumarli?* Fino a qualche anno fa era possibile acquistarli solo in negozi specializzati, ma ormai si possono trovare alimenti da agricoltura biologica anche nei supermercati e nei ristoranti. Cosa si intende per “biologico”?

Questa definizione indica un sistema di produzione degli alimenti agricoli basato sul rispetto dell’ambiente e del benessere degli animali, e sulla protezione delle risorse naturali. In pratica, un alimento classificato come “biologico” deve essere ottenuto con sostanze e procedimenti naturali. Questo comporta una serie di pratiche come la rotazione delle colture, che prevede l’alternarsi di diverse coltivazioni (ad esempio grano, patate, fagioli) nello stesso terreno ogni due, tre anni e così via. Alternare le colture è importante perché alcune piante, come il grano, “sfruttano” e impoveriscono il terreno mentre altre, come i fagioli, lo rendono più fertile e combattono la crescita di piante dannose. In questo modo gli agricoltori migliorano la resa del terreno e controllano la crescita di piante nocive che potrebbero danneggiare le coltivazioni. La rotazione delle colture aiuta anche ad evitare l’uso di insetticidi e concimi chimici che non sono permessi nell’agricoltura biologica e che sono sostituiti da concimi naturali, come il letame.

La scelta delle piante da coltivare viene fatta nel rispetto delle condizioni climatiche e ambientali, in modo da sfruttare al massimo il potenziale di ciascuna coltivazione. Ad esempio, le patate preferiscono i climi freddi. Gli animali, invece, vengono nutriti con prodotti naturali, coltivati dall’allevatore stesso nell’azienda agricola biologica, e sono allevati all’aria aperta e con tecniche diverse in base al tipo di animale. È ovviamente vietatissimo l’uso di sostanze chimiche nei mangimi, e di antibiotici in generale.

Per le malattie di piante ed animali si ricorre a preparati omeopatici o fitoterapici, e la legge stabilisce i pochi casi in cui è possibile far uso di farmaci veterinari. Anche l’uso di sostanze

come coloranti, aromi e dolcificanti deve essere molto limitato, e gli organismi geneticamente modificati (i famigerati OGM) sono assolutamente banditi da tutto ciò che è bio.

Le regole sulla produzione biologica sono state fissate dall'Unione Europea (UE) per la prima volta nel 1991, e da allora il regolamento è stato periodicamente aggiornato. L'Unione Europea stabilisce che il logo biologico dell'UE debba essere presente su tutti i prodotti alimentari biologici confezionati nell'Unione.



La presenza del logo ci garantisce che gli alimenti bio sono prodotti nel rispetto del **Regolamento sul Biologico**, e che almeno il 95% in peso degli ingredienti è biologico.

È bene quindi imparare a riconoscerlo. Le aree di coltivazione biologica sono aumentate notevolmente negli anni passati. In Europa, nel periodo 2000-2008, si è passati da 4,3 a circa 7,6 milioni di ettari a coltivazione biologica, e si prevede un'ulteriore crescita in futuro. Qual è il motivo di questo aumento? Come abbiamo visto, l'agricoltura biologica ha un doppio vantaggio: offre prodotti alimentari naturali, privi di sostanze chimiche, e favorisce la tutela ed il rispetto dell'ambiente. Al contrario, nell'agricoltura e nell'allevamento tradizionale si fa uso di concimi chimici, insetticidi, erbicidi, antibiotici e, talvolta, perfino di ormoni che stimolano la crescita degli animali. Il problema non sta solo nel fatto che nella frutta e nella verdura che mangiamo possono esserci tracce di insetticidi: queste sostanze possono anche contaminare le acque di fiumi e laghi, arrivando così molto lontano e rimanendo nell'ambiente per lungo tempo. Pensate che nell'ambiente ci sono ancora tracce di DDT, un insetticida ormai vietato da anni!

Le sostanze chimiche utilizzate nell'agricoltura tradizionale possono avere dei rischi per la salute. I contadini che usano alcuni tipi di insetticida, fungicida ed erbicida (sostanze che uccidono insetti, funghi e piante nocivi, rispettivamente) possono sviluppare malattie della tiroide. Queste sostanze potrebbero anche causare il morbo di Parkinson o addirittura tumori. Infine, gli antibiotici presenti nell'ambiente possono favorire lo sviluppo di "super-batteri" che "si abituanano" all'antibiotico ed imparano a difendersi. Questi batteri saranno poi difficili da curare perché l'antibiotico non funziona più.

Per quanto riguarda le proprietà nutrizionali degli alimenti biologici, gli studi scientifici che hanno valutato questo aspetto non hanno dato tutti gli stessi risultati: c'è chi sostiene che dal punto di vista nutrizionale gli alimenti biologici sono migliori e chi, al contrario, nega che ci siano differenze tra questi ed i prodotti alimentari tradizionali. Probabilmente i risultati dipendono dagli alimenti presi in esame di volta in volta, ma saranno comunque necessari altri studi per mettere tutti d'accordo. Alcuni studi indicano che latte e latticini biologici contengono più proteine ed acidi grassi buoni per la salute come gli omega-3.

Anche nel caso di verdura e frutta il contenuto di vitamine e sali minerali sarebbe più alto negli alimenti bio che in quelli tradizionali. I risultati di uno studio pubblicato di recente indicano invece che non ci sarebbero differenze tra i nutrienti presenti negli alimenti bio e quelli tradizionali. Le persone che consumano carne di pollo o maiale allevati in modo tradizionale avrebbero però un rischio più alto di contrarre infezioni da batteri resistenti agli antibiotici e di essere "contaminate" da insetticidi. Finora quindi solo vantaggi. Ci sono altre facce della medaglia che dobbiamo considerare? I costi, per esempio. Gli alimenti bio sono in genere un po' più costosi perché, non usando insetticidi, c'è il rischio che i raccolti siano danneggiati e la produzione si riduca, e senza i diserbanti è necessaria una manodopera maggiore per eliminare le "erbacce" che tolgono spazio e sostanze nutrienti alle coltivazioni. Inoltre, poiché gli alimenti biologici non contengono conservanti e altre sostanze che ne migliorano l'aspetto, possono durare un po' meno e a volte essere un po' più "bruttini".

