

di **NICOLA SORRENTINO**

■ La «moda» del biologico cresce sempre di più. Secondo dati recenti, da settore di nicchia che era 30 anni fa, oggi rappresenta circa il 3% del totale dell'agroalimentare. Ed è ancora in crescita, sia sul fronte della produzione, sia su quello del consumo. Tuttavia, non servono i numeri per capirlo. Basta guardare gli scaffali dei supermercati, dove ormai si affollano sempre di più prodotti con il marchio «bio», oppure fare due chiacchiere con gli amici,

## Il cibo biologico fa bene, ma da solo non basta

per rendersi conto che in molti lo scelgono durante la spesa.

Ma cosa dice la scienza sul cibo biologico? Molto, anche se nulla di definitivo. Uno degli studi più recenti, uscito su *Jama internal medicine*, ha rilevato una correlazione tra un maggiore consumo di cibo biologico e un minor rischio di tumori al seno successivi alla menopausa e di linfomi. Nel 2009 i volontari di una ricerca, soprattutto donne, hanno comunicato le loro abitudini ali-

mentari agli scienziati all'inizio della sperimentazione. Circa sette anni dopo, gli studiosi sono andati a vedere chi si era ammalato di cancro e hanno scoperto che chi sceglieva regolarmente il biologico aveva in media il 25% di probabilità in meno di sviluppare una neoplasia. Questo significa che i prodotti bio sono migliori di quelli naturali? La risposta non può essere netta.

Secondo gli autori, il biologico contiene meno pesticidi (diverse sostanze chimiche

usate nei campi agricoli sono state classificate dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro come «probabilmente» o «possibilmente» cancerogene), ma a influire sui risultati sarebbe stato anche lo stile di vita dei volontari.

Gran parte del campione, infatti, era composto da donne con una cultura e uno stipendio superiore alla media. Non solo mangiavano meglio di altri in termini di qualità, ma dichiaravano anche di consumare molta più frutta e verdu-

ra, legumi, frutta secca e poca carne rossa. Inoltre asserivano di praticare attività fisica e di non fumare. Da questo quadro emerge che a fare bene non è solo il cibo biologico che contiene meno pesticidi, ma anche lo stile di vita delle persone. Dopotutto, non abbiamo studi che dicono che gli alimenti bio siano più nutrienti degli altri. Anzi, molte ricerche lo smentiscono. Uno studio del 2012 dell'Università di Stanford ha confermato che se si considerano gli effetti sulla

salute, il cibo biologico non è più nutriente e non apporta nessuna vitamina in più, né maggiori concentrazioni di proteine. Ne ricaviamo un insegnamento per la vita di tutti i giorni: il nostro stile di vita deve essere sano e la nostra dieta deve essere il più equilibrata possibile.

Non dimenticate mai le cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, biologica o non biologica. I prodotti ortofruticoli di stagione ci aiutano a prevenire malattie croniche come il diabete, i problemi cardiovascolari e diversi tipi di tumore.