

# IL BIO DENTRO DI NOI

**Il cibo biologico aiuta la nostra salute? Le risposte in una ricerca scientifica  
che è anche un progetto social**

**Parte la campagna “Il Bio dentro di Noi” per rendere noti i risultati dello studio dell’Università di  
Roma-Tor Vergata. A supportarla, le associazioni del biologico**

14 novembre 2024. Quali sono gli effetti di una dieta biologica sulla nostra salute? Per rispondere a questo interrogativo, il Dipartimento di Biomedicina e prevenzione dell’Università di Tor Vergata ha avviato una **ricerca pilota su volontari sani, nell’ambito del Progetto “MOdello di prOgettazione della rete dei sistemi di sicurezza alimentare, qualità nutrizionale e nutrigenomica della Dieta Mediterranea per la difesa della salute in Italia: applicazione del processo Nutrient Analysis of Critical Control Point-**MOOD**”,** Traiettorie 5 del Ministero della Salute. Per raccontare in maniera divulgativa lo studio e i suoi risultati, prende il via da oggi la campagna di comunicazione **“Il Bio dentro di noi”**, che si propone di raccontare gli effetti della dieta mediterranea biologica sulla salute. Al centro c’è appunto una ricerca scientifica inedita in Europa, condotta dall’Università di Roma - Tor Vergata, per studiare **l’impatto di una dieta mediterranea 100% bio sull’esposoma interno e esterno**, ovvero sui fattori di rischio che determinano l’insorgenza di malattie. Per fare questo sono stati valutati diversi parametri: la **qualità nutrizionale** della dieta abituale rispetto alla **dieta mediterranea 100% bio**, **l’indice di Adeguatezza mediterranea**, **l’impatto ambientale (consumo di acqua e CO2)**, il **microbiota intestinale**, la **composizione corporea** e il **metaboloma**.

Guidata dalla **Prof.ssa Laura Di Renzo**, esperta in nutrigenomica e Direttrice della Scuola di Specializzazione in Scienza dell’Alimentazione dell’**Università Tor Vergata**, la ricerca **IMOD (Italian Mediterranean Organic Diet)** ha previsto diverse fasi, durante le quali i partecipanti sono passati da una dieta convenzionale a una dieta mediterranea bio e i ricercatori hanno monitorato i dati medici per valutare gli effetti della transizione.

I primi risultati di IMOD saranno presentati il **26 novembre alla Camera dei Deputati alle ore 13**, in una conferenza stampa che coinvolgerà i principali protagonisti del progetto. L’incontro offrirà un approfondimento sui dati raccolti.

Al centro dello studio, l’analisi del microbiota intestinale, un ecosistema di microrganismi che ha un ruolo centrale per il benessere complessivo e che è influenzato direttamente dalla qualità dell’alimentazione. La ricerca IMOD si propone di verificare se la dieta mediterranea biologica porti a miglioramenti significativi nella varietà e nella salute del microbiota rispetto a una dieta convenzionale. Risultati molto attesi, anche perché potrebbero avere implicazioni per la prevenzione di malattie **infiammatorie**, cardiovascolari e metaboliche.

**FEDERBIO**  
FEDERAZIONE ITALIANA AGRICOLTURA BIOLOGICA E BIODINAMICA

**AssoBio**  
Associazione Nazionale  
delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione  
dei Prodotti Biologici

**ilBiologico**

**MOOD**  
RETE NUTRIZIONE SALUTE

  
Ministero della Salute

**FSC** Fondo per lo Sviluppo  
e la Coesione

**TOR VERGATA**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA

# IL BIO DENTRO DI NOI

Il progetto si inserisce in un più ampio contesto di ricerca globale sull'alimentazione e la salute, con particolare attenzione al modello mediterraneo, già riconosciuto per i suoi benefici cardioprotettivi e antiossidanti.

L'obiettivo della ricerca è capire se una dieta mediterranea bio offra ulteriori vantaggi grazie all'assenza di pesticidi e a una maggiore concentrazione di fitonutrienti e antiossidanti.

“Il Bio dentro di noi” non è solo una campagna informativa, ma un vero e proprio esperimento scientifico. Il progetto è supportato da **FederBio**, **AssoBio** e **Consorzio il Biologico**, associazioni nazionali impegnate nella promozione del settore biologico e biodinamico, con la collaborazione di **NaturaSi**, che ha fornito gli alimenti bio per garantire una dieta priva di sostanze chimiche ai partecipanti.

**FEDERBIO**  
FEDERAZIONE ITALIANA AGRICOLTURA BIOLOGICA E BIODINAMICA

**AssoBio**  
Associazione Nazionale  
delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione  
dei Prodotti Biologici

**il Biologico**

**MOOD**  
RETE NUTRIZIONE SALUTE

  
*Ministero della Salute*

**FSC** Fondo per lo Sviluppo  
e la Coesione

**TOR VERGATA**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA