



Cibo *La dieta mediterranea
fa bene solo se è biologica*

LETIZIA PIOTTI

PAGINA 6

Solo il biologico fa bene alla salute

LETIZIA PIOTTI

Negli ultimi anni il «benessere» fisico e psicologico è entrato prepotentemente tra gli obiettivi di vita di gran parte del mondo occidentale. Tutti lo cercano in modo quasi ossessivo vagando, complice la facilità offerta dalla Rete di raggiungere informazioni, tra l'infinità di soluzioni proposte: diete integraliste, digiuni di vario tipo, esercizio fisico, pratiche di meditazione, trattamenti olistici, medicine alternative, integratori per ogni cosa. C'è però un metodo molto semplice ed economico per stare bene e che vede

noi italiani, particolarmente privilegiati nell'adottarlo. Si tratta della dieta mediterranea tutta declinata al biologico.

NON SI TRATTA dell'ennesima soluzione tra le tante, ma di uno studio scientifico condotto dall'Università di Roma Tor Vergata i cui risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista *Microorganisms*: in sole quattro settimane di dieta mediterranea biologica si modifica in modo misurabile la composizione del microbiota intestinale: i batteri considerati be-

nefici aumentano considerevolmente, con miglioramenti antiinfiammatori, antiossidanti e immunomodulanti. Una trasformazione che incide sulla salute fisica, ma anche sull'energia, sull'umore e sullo stato di benessere generale. L'intestino è infatti considerato il nostro secondo cervello perché ospita il sistema nervoso enterico che, oltre a regolare molte funzioni intestinali, interagisce direttamente con il cervello cranico tramite il nervo vago. Questa connessione, nota come asse intestino-cervello, permette uno scambio bidirezionale di informazioni che influenza sia lo stato fisico che psicologico, legando il benessere intestinale all'umore, all'ansia e allo stress, e rendendo l'intestino cruciale per la salute generale.

LO STUDIO, PARTE DEL PROGETTO MOOD - Modello di progettazione della rete dei sistemi di sicurezza alimentare, qualità nutrizionale e nutrigenomica della Dieta Mediterranea per la difesa della salute in Italia, finanziato dal Ministero della Salute, dimostra che, a parità di calorie e nutrienti, è la qualità degli alimenti a fare la differenza: la scelta del biologico amplifica gli effetti positivi della dieta mediterranea. Entrambe le diete aumentano la presenza di acidi grassi a catena corta, molecole centrali per il benessere dell'organismo, con effetti sull'immunità, sul metabolismo e sulla salute della barriera intestinale. Ma



> 18 settembre 2025 alle ore 0:00

in quella biologica gli incrementi di diversi batteri benefici sono più marcati rispetto a quella convenzionale.

TRA QUESTI, FAECALIBACTERIUM prausnitzii, dotato di una potente azione antinfiammatoria, è aumentato di circa quattro volte nel gruppo che ha seguito la dieta bio. Anche *Anaerostipes hadrus*, che produce acidi grassi a catena corta, ha registrato un aumento più che doppio nel gruppo bio rispetto al convenzionale. Così come i *Parabacteroides distasonis*, che migliorano la digestione e l'assorbimento dei grassi, hanno mostrato un aumento del 125% nel bio, mentre nel gruppo convenzionale sono diminuiti.

UN ALTRO STUDIO, CONDOTTO dallo stesso gruppo di ricerca e anch'esso parte del progetto MOOD, pubblicato a fine di agosto sulla rivista scientifica *Metabolites*, conferma ulteriormente il valore della dieta mediterranea biologica. I ricercatori hanno valutato la presenza di metaboliti urinari in gruppi di volontari sottoposti a dieta mediterranea convenzionale e biologica. Entrambe hanno migliorato alcuni parametri urinari alterati ma quella a base di cibi biologici ha portato benefici più ampi e importanti: ha aumentato alcune sostanze utili per il metabolismo energetico, come gli intermedi del ciclo tricarbossilico (TCA), e di composti naturali delle piante come la trigonellina, riconosciuti per le loro proprietà antiossidanti e protettive. Parallelamente, sono aumentate molecole che derivano dalla collaborazione tra il nostro organismo e il microbiota intestinale, fondamentali per mantenere l'equilibrio del sistema immunitario e si sono ridotte sostanze meno salutari, legate a fermentazioni sbilanciate o all'esposizione a sostanze chimiche esterne presenti negli alimenti. «L'effetto potenziato della dieta mediterranea con prodotti biologici – ha detto Laura di Renzo, direttrice della Sezione di Nutrizione Clinica e Nutrigenomica dell'Università degli studi di Roma di Tor Vergata, che ha guidato la Ricerca – può essere attribuito alla maggiore qualità nutrizionale e all'assenza di residui di pesticidi e additivi sintetici tipica degli alimenti biologici, fattori che favoriscono una maggiore diversità microbica e una riduzione dello stato infiammatorio sistemico. Integrare alimenti biologici all'interno di una dieta mediterranea è inoltre associato anche a una più

elevata capacità antiossidante plasmatica e a un maggior contenuto di composti fitochimici bioattivi».

I RISULTATI SONO STATI DIVULGATI martedì 16 settembre, a Roma, all'interno della campagna *Il Bio Dentro di Noi*, promossa da FederBio, AssoBio e Consorzio il Biologico. A presentarli assieme a Laura Di Renzo, Luigi D'Eramo, sottosegretario di Stato al MASAF, Maria Grazia Mammuccini, presidente di FederBio, Nicoletta Maffini, presidente di Assobio, Alessia Ferrucci Morandi, direttrice del Consorzio Il Biologico, Fabio Brescacin, presidente di NaturaSi, che ha fornito il cibo bio ai volontari, e Luana Zanella, Vicepresidente della Commissione Affari Sociali alla Camera.

«**SI TRATTA DI RISULTATI IMPORTANTI** che confermano il valore della scelta biologica nell'alimentazione quotidiana», ha detto **Maria Grazia Mammuccini**, Presidente di FederBio. «Se da tempo la scienza ha mostrato il ruolo dell'agricoltura biologica per la biodiversità, la fertilità del suolo e il contrasto alla crisi climatica, oggi la ricerca dell'Università di Tor Vergata, sostenuta dal Ministero della Salute, dimostra che il biologico fa bene anche alla salute delle persone. Con la campagna *Il Bio dentro di noi* vogliamo rafforzare l'alleanza tra mondo scientifico e associazioni del biologico, divulgare gli esiti della ricerca e favorire una corretta informazione ai cittadini, e chiedere di investire maggiormente sulla prevenzione, a partire dalla diffusione della dieta mediterranea bio nelle mense scolastiche».

IN UN PRECEDENTE STUDIO (Di Renzo et al., Eur Rev Med Pharmacol Sci, 2007) era già stato osservato che, dopo sole due settimane di dieta mediterranea con alimenti biologici, la capacità antiossidante del plasma aumentava in media del 21% rispetto alla versione convenzionale. Inoltre, gli alimenti biologici mostravano un contenuto significativamente più elevato di antiossidanti e polifenoli, con differenze che raggiungevano fino al +312% rispetto agli equivalenti convenzionali. Dati che suggeriscono come la maggiore concentrazione di composti bioattivi negli alimenti biologici possa rappresentare un ulteriore fattore chiave nella modulazione del microbiota intestinale e nella riduzione dell'infiammazione sistemica.

LO STUDIO DI TOR VERGATA E' IL PRIMO trial clinico a valutare l'impatto comparativo



> 18 settembre 2025 alle ore 0:00

tra dieta mediterranea convenzionale e biologica. Dopo una prima fase della ricerca già resa pubblica, il progetto arriva ora al suo secondo step, con dati che aprono nuove riflessioni sul legame tra biologico, microbiota e salute.



Se associata alla dieta mediterranea, trasforma il microbiota intestinale grazie a un incremento considerevole e misurabile dei batteri benefici, con miglioramenti antiinfiammatori, antiossidanti e immunomodulanti.

La classica dieta mediterranea, se associata al bio, ha effetti benefici per corpo e mente. Ora lo dice la scienza. Presentati a Roma gli studi condotti da Tor Vergata



«L'effetto potenziato della dieta mediterranea con prodotti biologici - spiega Laura di Renzo, può essere attribuito alla maggiore qualità nutrizionale e all'assenza di residui di pesticidi e additivi sintetici tipica degli alimenti biologici».

> 18 settembre 2025 alle ore 0:00



Illustrazione
Getty Images