



Getty (1), istock (2)

Non contiene pesticidi ed è più ricco di nutrienti. Fondamentali per vivere bene e a lungo

I super stiamo attente a risparmiare. Riduciamo l'acquisto dei cibi di qualità certificata, come Dop e Igp, ma non rinunciamo a quello degli alimenti biologici, che nel 2009 (secondo le rilevazioni Ismea) è cresciuto del 6,9%. «I prodotti biologici piacciono perché sono ottenuti con tecniche agricole che rispettano l'ambiente, senza utilizzare pesticidi o fitofarmaci», commenta Silvia Biasotto, responsabile sicurezza alimentare di Mdc, il Movimento difesa del cittadino. Ma sono anche più nutrienti?

● **Tanti antiossidanti e grassi sani** La risposta sembra essere sì, almeno stando ai risultati di una ricerca francese, durata due anni, che ha passato in rassegna tutta la letteratura scientifica internazionale sulla qualità nutrizionale e la sicurezza alimentare dei prodotti bio. Voluta dall'Inra, l'*Institut scientifique de recherche agronomique publique* (e disponibile on line all'indirizzo www.agronomy-journal.org) ha concluso che vegetali biologici contengono maggiori quantità di ferro, magnesio, fenoli, acido salicilico e che i prodotti di origine animale sono più ricchi di acidi grassi polinsaturi.

● **La verità sui pesticidi** La stessa ricerca francese ha riscontrato che dal 94 al 100% degli alimenti biologici non contiene alcun residuo di pesticidi, come prevede la legge. I dati italiani, riferiti al 2009, dicono che non è in regola solo il 4,7% dei campioni analizzati di frutta e verdura. «Occorre però fare una precisazione», puntualizza Fabrizio Piva, del CCPB, uno degli organismi di certificazione degli alimenti bio. «Un prodotto biologico è dichiarato non conforme se contiene quantità infinitesimali di residui di pesticidi, spesso dovuti a contaminazioni incrociate sul campo o durante lo stoccaggio. Un cibo convenzionale, invece, viene giudicato regolare anche se presenta residui di uno o più pesticidi: a patto che non superi le quantità fissate dalle normative per ogni singola sostanza».

a cura di **Roberta Piazza**

ABBINATE VINCENTI



insalata di polpo



fagioli rossi

Una carenza di ferro è un problema molto diffuso tra le donne. Per contrastarla a tavola l'alimento più indicato è la carne di cavallo. Se però non la ami per il suo sapore deciso (e in genere eviti di mangiare anche manzo, maiale & Co.) punta sui legumi: contengono molto ferro che però, essendo di origine vegetale, viene assorbito in quantità minori dall'organismo.

Per potenziarne la disponibilità consuma allora i legumi insieme a una piccola porzione di pesce o molluschi. L'abbinata vincente? Per esempio, insalata di polpo più fagioli rossi: fresca, gustosa e piena di energia. dott. *Serafina Petrocca, nutrizionista*

dolci & salate



● **CHI È GIUSTA PER VOI?** Serafina Petrocca non ha certo bisogno di presentazioni. È una consulente sportiva di Giareana, ha firmato più di un bel libro e una rivista di salute e benessere (e nella sua rubrica) e tratta i lettori. Adesso è in libreria con il suo ultimo lavoro: *La dieta salate, di scegliere in 3 leppa ripartendo il peso (16,90 €)*. Tutti consigli su cibi da privilegiare, numero di porzioni, schemi alimentari. Per parlare di diete sane e sane, consultare il sito www.dietasalate.it.

● **DOCCIA DOLCE E SALATA** Lo stile una ricerca dell'Istituto Tumori di Milano pubblicata su *Archives of Internal Medicine* ha mangiato molti carboidrati ed è più incline gli uomini a sviluppare il diabete e soffrire di problemi cardiaci. E tutti questi cibi raffinati, soprattutto, dolci e bevande zuccherate che vengono digerite in fretta, facendo aumentare la glicemia e il livello di zuccheri nel sangue.

● **CHI È GIUSTA PER VOI?** Verdura verde a foglia, carciofi, cereali integrali, semi oleati. Secondo uno studio della Columbia University di New York che non prevedeva il diabete.