



## COMUNICATO STAMPA

### “PIU’SANI, PIU’ BIO”: ALIMENTAZIONE BIOLOGICA CONTRO LA ‘MALNUTRIZIONE NASCOSTA’ DEI CIBI ULTRA-PROCESSATI

**NE DISCUTONO ESPERTI E NUTRIZIONISTI ALLA “FESTA DEL BIO”,  
al seminario sostenuto dal progetto Being Organic in Eu\*  
Sabato 9 marzo a Milano**

*Milano, 9 marzo 2024.* Mangiare bene potrebbe togliere il medico di turno. Invece, lo stile alimentare occidentale è di fatto ‘malnutrizione nascosta’: cibi super processati che alterano il microbiota intestinale, dove si sviluppa fino all’80% delle cellule del sistema immunitario. **Secondo l’OMS circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati** anche solo con uno stile alimentare sano, che apporti una adeguata quantità di micronutrienti e macronutrienti.

Gli alimenti biologici sono una garanzia di qualità, quando si parla di alimentazione sana. Numerosi studi e ricerche hanno infatti dimostrato che i prodotti bio sono efficaci per il mantenimento di un buon sistema immunitario. Di questo impatto positivo e delle sue ricadute anche in termini economici e sociali si discuterà a “**Più sani più bio**”, un appuntamento in programma all’interno della **Festa del BIO** che si svolgerà **sabato 9 marzo a Milano**, a Palazzo Giureconsulti.

A discuterne nel seminario, previsto per le **17.10 e ad ingresso libero**, come tutti gli eventi della Festa del Bio promossa da FederBio, saranno diversi “addetti ai lavori” di vari ambiti e specializzazioni. Interverranno infatti all’incontro: **Renata Alleva**, specialista in scienza dell’alimentazione, membro del Comitato scientifico di ISDE Italia; **Cinzia Scaffidi**, giornalista e docente; **Micaela Capellini**, giornalista de Il Sole 24 ore; **Damiano Di Simine**, responsabile politiche per il suolo di Legambiente; la chef **Luisanna Messeri**. Modererà il dibattito **Tessa Gelisio**, autrice e conduttrice televisiva.



I relatori e le relatrici si confronteranno a partire da un presupposto: numerosi studi (oltre che le esperienze di sempre più consumatori) hanno dimostrato che gli alimenti biologici giovano alla salute. In particolare, alcune ricerche hanno osservato come i prodotti biologici siano meno contaminati non solo da pesticidi ma anche da alcuni metalli pesanti.

Inoltre, la frutta e la verdura provenienti da agricoltura biologica risultano avere un livello di antiossidanti più elevato rispetto ai prodotti provenienti dall'agricoltura convenzionale.

Non solo. il biologico è un vero e proprio traino per l'economia. Nel 2023 le vendite alimentari bio nel mercato interno (consumi domestici e fuori-casa) hanno superato i 5,4 miliardi di euro. E anche le **esportazioni volano: sono state pari a 3,6 miliardi di euro nel 2023**, con una crescita del +8% rispetto all'anno precedente (Fonte: Sana 2023).

Il biologico impatta dunque non solo sulla salute delle persone – e della società - ma ha a cuore anche la salute degli animali e del pianeta, in linea con “One Health”, il principio per cui la salute umana, la salute animale e la salute dell'ecosistema sono legate indissolubilmente. È riconosciuto ufficialmente dal Ministero della Salute italiano, dalla Commissione Europea e da tutte le organizzazioni internazionali come strategia rilevante in tutti i settori che beneficiano della collaborazione tra diverse discipline (medici, veterinari, ambientalisti, economisti, sociologi etc). Si tratta quindi di un approccio ideale e olistico per raggiungere la salute globale: affronta i bisogni delle popolazioni più vulnerabili sulla base dell'intima relazione tra la loro salute, quella degli animali e l'ambiente in cui vivono.

*“Una corretta alimentazione svolge un ruolo importante nella prevenzione”, spiega Renata Alleva, componente Giunta esecutiva nazionale ISDE, che partecipa al dibattito. “Secondo l'OMS circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati solo con uno stile alimentare sano, che apporti una adeguata quantità di micronutrienti e macronutrienti. La dieta occidentale è spesso caratterizzata da una malnutrizione nascosta, causata da eccessivo utilizzo di cibi altamente trasformati, ricchi di additivi, conservanti, edulcoranti artificiali, che oltre a non essere salutari, hanno perso il ruolo di nutrimento, ma sono causa di importanti alterazioni del microbiota intestinale, dove sono presenti circa il 70-80 per cento delle cellule del sistema immunitario. L'assunzione di composti funzionali, che hanno accertati effetti benefici, e sono presenti in molti alimenti freschi non*



*trasformati, sia di origine vegetale che animale, è fondamentale per mantenere microbiota in salute ed è strettamente legata al metodo produttivo. In questa ottica possiamo definire come cibo sano quello che, oltre al ruolo nutrizionale, è ricco di composti funzionali e privo di contaminanti nocivi, che con il tempo possono contribuire ad aumentare il rischio di ammalarsi. Importante sottolineare che la scelta di alimenti sani e di uno stile alimentare corretto è fondamentale anche nel percorso di malattia, visto che rappresenta uno strumento che può entrare in sinergia positiva con le cure, sostenendo il sistema immunitario”.*

Alla fine del dibattito, il ‘**bio-quiz**’ e lo show cooking la “**Cucina in scena: Tutti i colori della cucina amica dell’ambiente**” condotti dalla chef Luisanna Messeri ha coinvolto il pubblico su ricette, aneddoti e ingredienti bio.

[QUI il programma completo della Festa del BIO.](#)

*\*Si tratta di iniziative realizzate nell’ambito della campagna Being Organic in Eupromossa da FederBio in collaborazione con Naturland e cofinanziata dall’Unione europea ai sensi del Reg. EU n.1144/2014.*

### **BEING ORGANIC in EU**

**Choose the European Organic Leaf for a better world.**

*Il progetto BEING ORGANIC in EU è una campagna di promozione proposta da FederBio in collaborazione con Naturland cofinanziata dall’Unione Europea ai sensi del regolamento UE n.1144/2014 e prevede un insieme articolato di azioni con l’obiettivo di migliorare la conoscenza, il prestigio e il consumo dei prodotti ortofrutticoli biologici verso*



*i due paesi target: Italia e Germania. "BEING ORGANIC in EU" mira a contribuire ad un sistema agroalimentare sostenibile a sostegno del "Green Deal Europeo" e delle strategie "Farm to Fork" e "Biodiversità 2030" per favorire un sistema alimentare etico, salutare, resiliente dal punto di vista climatico ed ecologico e a mettere in risalto le caratteristiche virtuose dell'agricoltura biologica europea, sia in termini di qualità del prodotto sia di sostenibilità, dalla produzione primaria fino al consumatore. Per queste ragioni le iniziative messe in campo dal progetto sono del tutto in linea con gli obiettivi dell'"European Green Deal" e le sue strategie e funzionali alla realizzazione del "Piano d'azione europeo per lo sviluppo dell'agricoltura biologica".*

Contatti stampa:

Contatti stampa:

**Silvia Franco**

**Silverback · Greening the Communication**

e-mail [s.franco@silverback.it](mailto:s.franco@silverback.it)

telefono +39 348 3913331