

Alimentazione biologica



Cos'è il biologico?

Gli alimenti che sono definiti biologici sono prodotti con metodi di coltivazione e di allevamento che ammettono solo l'impiego di sostanze naturali. È escluso l'utilizzo di sostanze chimiche, quali concimi non naturali, diserbanti, insetticidi per le piantagioni, sono invece favoriti i sistemi di allevamento che soddisfino i bisogni fisiologici degli animali.

Alimenti biologici solo da ingredienti biologici

La dicitura "biologico" può essere utilizzata per gli alimenti come pane, biscotti, olio, confetture e tutti gli alimenti preparati quando:

- almeno il 95% dei loro ingredienti è di origine biologica
- non sono utilizzati additivi e coloranti se non di origine naturale
- la loro lavorazione segue esclusivamente processi fisici o meccanici.

Nella produzione biologica è vietato l'uso di Organismi Geneticamente Modificati (OGM) e di prodotti da essi ottenuti.

Adottare sistemi di agricoltura e allevamento biologici significa sviluppare un modello di produzione che eviti lo sfruttamento eccessivo delle risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua, dell'aria e degli animali, utilizzando invece tali risorse all'interno di un modello di sviluppo che possa durare nel tempo. Per salvaguardare la fertilità naturale di un terreno gli agricoltori biologici utilizzano materiale organico e, ricorrendo ad appropriate tecniche agricole, non lo sfruttano in modo intensivo.

Alcuni criteri utilizzati nell'agricoltura biologica:

- le sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, insetticidi, pesticidi) sono abolite
- la selezione a priori delle specie resistenti alle malattie e ai parassiti
- la coltivazione di piante e di specie tipiche del territorio
- la coltivazione in parallelo di piante sgradite l'una ai parassiti dell'altra
- il rispetto dei cicli naturali della terra
- la rotazione e l'avvicendamento delle colture per migliorare la fertilità del suolo
- l'utilizzo di fertilizzanti naturali e organici come letame e piante.

Alcuni criteri utilizzati nell'allevamento biologico:

- le razze animali autoctone, allevate all'aperto e ben adattate alle condizioni ambientali, con spazi idonei per il pascolo
- la dieta degli animali deve essere composta per il 100% da alimenti (erba e foraggio) di origine biologica
- gli antibiotici, gli ormoni o gli integratori che stimolino la crescita e la produzione di latte sono assolutamente vietati.







Certificazione e organismi di controllo

Dal punto di vista legislativo l'agricoltura biologica è un metodo di produzione definito, a livello europeo, dal Regolamento CEE 2092/91, sostituito in seguito dai Reg. CE 834/07 e 889/08 e a livello italiano dal D.M. 18354/09 che prevede il controllo dell'intero processo produttivo e la certificazione delle produzioni ottenute con l'agricoltura biologica da parte di corretti organismi riconosciuti e autorizzati con Decreto Ministeriale del 1992 dal Ministero delle Risorse Agricole, Alimentari e Forestali.

La certificazione sulla produzione agricola biologica rappresenta un utilissimo strumento di garanzia per il consumatore poiché tutti i prodotti biologici immessi sul mercato riportano sulla confezione uno dei marchi dei nove organismi di controllo accreditati insieme alla dicitura "Da Agricoltura Biologica - Regime di controllo CEE".

Logo ed etichettatura

Il Regolamento europeo dei prodotti biologici indica come devono essere gestite le colture e gli allevamenti, come il cibo e il foraggio del bestiame devono essere trattati, affinché possano essere classificati come biologici. In conformità con il Regolamento europeo, il logo EU dell'agricoltura biologica è obbligatorio e deve accompagnare l'etichettatura.

L'uso del logo è obbligatorio a decorrere dal 1° luglio 2010. Un vantaggio derivante dall'applicazione del logo biologico UE è che i consumatori in tutti gli Stati Membri possono facilmente identificare i prodotti biologici, indipendentemente dalla loro origine.





Aspetti nutrizionali degli alimenti biologici

Analisi comparative condotte su alimenti di coltivazione biologica e convenzionale hanno evidenziato alcune differenze riguardanti la percentuale dei principi nutritivi in essi contenuti: rispetto agli alimenti convenzionali, i prodotti biologici forniscono un apporto significativamente maggiore e una migliore qualità di molte componenti nutrizionali (vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti, ...) e un minore apporto di pesticidi, antibiotici, nitrati, OGM e additivi.

Metodi di coltivazione e allevamento convenzionale possono portare con sé effetti deleteri sulla salute. Gli antibiotici possono causare una resistenza agli stessi qualora vengano usati dall'uomo nella cura di determinate patologie. I fitofarmaci hanno effetti cancerogeni, immunologici e neurologici.

Gli studi effettuati rilevano che l'esposizione alle sostanze sopracitate facilita il manifestarsi di alcuni tumori (ad es. prostata, stomaco e pelle). I meccanismi di azione sono ancora oscuri e non si può avere la certezza che siano i diretti responsabili, perché ovviamente bisogna tenere conto di altri fattori di rischio.

Altri studi sperimentali evidenziano che alcuni pesticidi possono causare deficit immunitari, ovvero rendere l'organismo più suscettibile alle malattie e alle infezioni.

Altri possibili rischi possono esserci per le donne in gravidanza: durante la gestazione l'esposizione a fitofarmaci è pericolosa per il feto e per la madre, in quanto sembra causi malformazioni al nascituro e cancro alla mammella alla gestante.

Grazie al metodo produttivo, un alimento biologico contiene meno acqua ed è più ricco di elementi essenziali nella crescita come vitamine, sali minerali e fibre.

Le ricerche e le analisi pluriennali, effettuate in particolare su frutta e verdura, hanno evidenziato come le specie provenienti da agricoltura biologica contengano meno fibra ma più zuccheri, più vitamina C e più antiossidanti rispetto alle stesse specie ottenute con coltivazioni convenzionali. La frutta di origine biologica appare più morbida, succosa, dolce e profumata. È meno soggetta agli attacchi di muffe e funghi proprio per la maggiore quantità di antiossidanti ed è in grado, quindi, di conservarsi meglio. È stata rilevata anche una maggiore concentrazione di ferro, fosforo, potassio, zinco e calcio.

I vantaggi che derivano dal consumo di vegetali di origine biologica risiedono anche nella ridotta quantità di pesticidi in essi contenuti. La coltivazione biologica prevede l'abolizione di agenti chimici per il trattamento di malattie e parassiti; tuttavia i terreni, le acque e l'aria ne conservano per anni i residui. I cibi biologici, però, ne contengono una percentuale esigua permettendo così un loro consumo anche con la buccia, perché priva di agenti chimici. Si può in questo modo introdurre una quantità superiore di fibra che, togliendo la buccia, invece andrebbe persa. In particolare è stato evidenziato come mele, prugne, arance, pere, spinaci, patate, pomodori e carote biologiche abbiano un maggiore contenuto in vitamina C, importante per rafforzare il sistema immunitario e difendere l'organismo dalle malattie.

Per quanto riguarda le carni provenienti da allevamento biologico, i vantaggi sono anche qui numerosi. Il divieto di impiegare ormoni per la stimolazione dell'appetito e della crescita, garantisce al consumatore un prodotto privo degli effetti collaterali, che possono invece derivare dall'ingestione di carni così trattate, quali tumori, patologie gastrointestinali, scompensi metabolici.

Numerosi sono stati gli studi condotti sugli alimenti provenienti dalle due tipologie di agricoltura e i dati hanno dimostrato che una dieta mediterranea equilibrata con uso esclusivamente di prodotti biologici, apportando una maggiore quantità di principi antiossidanti, riduce lo stato infiammatorio e aumenta le difese del sistema immunitario, può garantire un'efficace azione antiossidante, utile per favorire una buona attività metabolica, rallentare i processi infiammatori e cronico-degenerativi.

Da una rigorosa selezione dei migliori prodotti

Gli alleati del benessere per raggiungere i risultati che cerchi



Snacks ProtiVit

La nutrizione al servizio del benessere

Perdi peso con metodo

Mantieniti in forma

ProtiVit® ti offre una linea completa e sicura di prodotti per il dimagrimento ed il mantenimento del peso forma. Dal 1997 il nostro impegno quotidiano è la selezione dei migliori prodotti per garantire risultati e fornire una reale possibilità a tutte le persone che desiderano ritrovare il proprio benessere. Grazie al *Metodo R.M.A.*® potrai perdere peso sotto un costante controllo medico e sarà più facile mantenere i risultati ottenuti grazie alla vasta scelta della linea *Snacks ProtiVit*®: prodotti sia dolci che salati, ricchi di nutrienti e proteine ma poveri di grassi e zuccheri. Ora devi solo chiamarci al numero 0434 524759 o visitare il nostro sito www.intermeditalia.com. Se desideri parlare direttamente con noi ci trovi all'Inter-Med® Point di Pordenone, presso il Centro Commerciale Meduna, all'Inter-Med® Point di Conegliano, a Udine da Puntobenessere.

Per informazioni chiamare il



Pubblicato da Inter-Med® srl
C.so Vittorio Emanuele II, 45 - 33170 Pordenone - www.intermeditalia.com

Avvertenze legali / Copyright:

L'utilizzo e/o la divulgazione attraverso qualsiasi sistema di comunicazione, anche parziale, di informazioni, testi, immagini, design, dati e tabelle contenute in tutte le pagine di questa pubblicazione sono proibiti, salvo espressa autorizzazione della Inter-Med® s.r.l.. In mancanza di tale autorizzazione, il responsabile sarà perseguibile in sede civile e penale. La Inter-Med® s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per danni che possono derivare a terzi per effetto dell'errata utilizzazione o riproduzione, non autorizzata per iscritto, dei contenuti presenti in questa pubblicazione.