**Ma il BIOLOGICO è veramente più sano del convenzionale?**

Ecco un interessante articolo tratto dal sito www.nutrimi.it

che fa riferimento a numerosi studi scientifici che confrontano il cibo biologico con quello convenzionale.

Spesso infatti sento dire che il Biologico è una truffa e costa solo di più, ma le ricerche scientifiche qui sotto riportate danno un altro punto di vista, senza considerare il confronto tra l'impatto sul pianeta del Biologico e del convenzionale.

Buona lettura a voi.

Dr. Marco Bo – Operatore Olistico specializzato in Nutrizione

-----------------------------------------------------------------------

"E' noto che i consumi di frutta e verdura nei bambini siano bassi: una review del 2019 che ha preso in esame diversi Paesi europei, ha evidenziato **consumi inferiori alle raccomandazioni** dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per tutti i Paesi, ad eccezione della Danimarca(1).

Secondo i dati di OKkio alla Salute, in Italia **i bambini che consumano frutta e verdura 5 o più volte al giorno sono solamente l’8,5%(**2). Se si parla molto della necessità di promuovere il consumo di frutta e verdura in età pediatrica, **raramente viene posta l’attenzione sulla loro qualità**.

In base a un report appena pubblicato dal Ministero della Salute sui residui di prodotti fitosanitari negli alimenti, **frutta e ortaggi sono le categorie alimentari con la più alta percentuale di irregolarità**, seppure questa percentuale sia comunque esigua(3).

**HA SENSO CHE I BAMBINI CONSUMINO**

**FRUTTA E VERDURA “BIO”?**

Dal punto di vista nutrizionale, sembrano effettivamente esservi differenze tra alimenti biologici e convenzionali, variabili in base alla categoria alimentare: **nel caso degli alimenti vegetali**, in particolare, sono stati osservati più fosforo e vitamina C, **più polifenoli e meno cadmio (**4).

Per quanto riguarda la sicurezza, generalmente i **prodotti biologici hanno livelli di residui più bassi dei convenzionali**, ma emerge anche in questo caso una spiccata variabilità in base alla categoria alimentare(5).

Uno studio del 2019 su oltre 2.000 donne provenienti da 6 diversi Paesi europei e i relativi figli individua **la frutta e la verdura come le principali fonti di esposizione ai pesticidi organofosfati**: nello stesso studio, **il consumo di frutta biologica nei bambini è risultato associato a minori livelli di metaboliti di pesticidi organofosfati (**6).

Sebbene i prodotti convenzionali contengano residui di pesticidi al di sotto dei valori massimi fissati dalla normativa vigente in un’elevata percentuale di casi, **rimane ancora da stabilire quale sia l’effetto combinato di più residui di pesticidi sulla salute (**7).

In generale, supportare un’alimentazione biologica potrebbe essere un modo efficace per aumentare la qualità dell’alimentazione senza aumentare parallelamente il rischio di esposizione ai pesticidi (6)."

FONTI:

*1. McCarthy, R., Kehoe, L., Flynn, A., & Walton, J. (2020). The role of fruit and vegetables in the diets of children in Europe: current state of knowledge on dietary recommendations, intakes and contribution to energy and nutrient intakes. Proceedings of the Nutrition Society, 1-20. 2. Nardone, P., Spinelli, A., Buoncristiano, M., Lauria, L., Pierannunzio, D., & Galeone, D. (2018). Il Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE: risultati 2016. Istituto Superiore della Sanità Technical Report. 3. “Controllo ufficiale sui residui di prodotti fitosanitari negli alimenti - Risultati in Italia per l’anno 2018”. A cura di Ministero Salute. Anno 2020. 4. Mie, A., Andersen, H. R., Gunnarsson, S., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Rembiałkowska, E., … & Grandjean, P. (2017). Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. Environmental Health, 16(1), 111. 5. European Food Safety Authority (2019). The 2017 European Union report on pesticide residues in food. EFSA Journal, 17(6), 5743. 6. Papadopoulou, E., Haug, L. S., Sakhi, A. K., Andrusaityte, S., Basagaña, X., Brantsaeter, A. L., … & Maitre, L. (2019). Diet as a source of exposure to environmental contaminants for pregnant women and children from six European countries. Environmental Health Perspectives, 127(10), 107005. 7. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’analisi dell’economia agraria (2019). Dossier Scientifico delle Linee Guida per una sana alimentazione (Edizione 2018).*