**Sicurezza Alimentare,**
**Qualità dell'Ambiente, Garanzia per la Salute**

**Il Biologico nella Ristorazione Collettiva**

**Sabato 7 novembre 2009**

**Sala Botticelli – Palazzo dei Congressi**
**Roma EUR**

## IL BIOLOGICO: REALI BENEFICI PER LA SALUTE

**Gallieno Marri**
Direttivo Scuola Nazionale di Medicina e Stili di Vita di FIMMG – Metis

Quando nell'ambito dell'Alimentazione si affronta il tema del biologico è inevitabile che venga posta la domanda: - magiare cibi cosiddetti biologici fa veramente bene o è solo una delle tante transitorie mode salutistiche?

Istintivamente la risposta è ovvia: - certo che fa bene! – anche perché il biologico viene interpretato come equivalente a naturale, quindi sano.

Ma all'istinto deve seguire la ragione; anche in questo caso la risposta è la stessa, però occorre dimostrarlo.

Dopo essere stata apprezzata in altri Paesi specialmente nord americani e dopo una esplosione di fast food nell'ultimo decennio, anche in Italia la dieta mediterranea, cioè la dieta dei nostri nonni, è stata rivalutata e considerata la migliore per la salute.

La dieta del secolo scorso non poteva che essere biologica per le tecniche dell'agricoltura e dell'allevamento dei tempi che non prevedevano l'uso di fertilizzanti chimici, antiparassitari, erbicidi, fitofarmaci, ormoni per la crescita, manipolazioni genetiche.

L'industrializzazione del settore dell'alimentazione con l'uso sistematico di sostanze chimiche nell'agroalimentare ha aumentato la quantità del cibo prodotto che, per di più, apparendo "esteticamente" migliore per dimensioni, forma e colore, diviene più appetibile e meglio valutato.

Ci sono leggi che tutelano il cittadino consumatore in fatto di cibi ottenuti con trattamenti con agenti chimici, come per esempio, quelle che stabiliscono l'interruzione dei trattamenti chimici a carico delle piante prima del raccolto per permettere alla pianta di depurarsi.

In ogni caso residui di sostanze chimiche sono sempre presenti negli alimenti trattati con fertilizzanti chimici, fitofarmaci, ecc… e queste sostanze in qualche maniera vanno a incidere sulla qualità del cibo.

L'agricoltura convenzionale ci fornisce alimenti sicuramente sani, ma il biologico offre qualcosa in più proprio per le caratteristiche che deve avere e che sono normate.

Come scritto nel BIOLOGICO ITALIANO del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali “l’obiettivo principale dell’agricoltura biologica è stabilire un sistema di gestione sostenibile per l’agricoltura che:

- rispetti i sistemi e i cicli naturali e mantenga e migliori la salute dei suoli, delle acque, delle piante e degli animali e l’equilibrio tra essi

- assicuri un impegno responsabile dell’energia e delle risorse naturali come l’acqua, il suolo, la materia organica e l’aria

- rispetti criteri regionali rigorosi in materia di benessere degli animali, soddisfacendo le loro esigenze comportamentali.

Nella pratica questo si traduce in:

- utilizzo di terreni lontani da fonti inquinanti e non sottoposti a trattamento chimico da anni

- rotazione delle colture

- rispetto della territorialità e della stagionalità

- utilizzo di soli concimi naturali – letame, sovescio, composta –

- non utilizzo di conservanti e/o coloranti nei prodotti di derivazione da agricoltura biologica.

Un confronto tra prodotto biologico e convenzionale può essere utile per orientare la scelta, premettendo che un corretto confronto può essere effettuato soltanto se si paragonano stessi prodotti ottenuti in ambiente uguale sia territorialmente che climaticamente, ma con le due diverse specifiche tecniche di coltivazione.

Nei cibi biologici la presenza di residui di sostanze pesticide è ovviamente inferiore rispetto a quella riscontrabile nei cibi convenzionali.

I prodotti biologici hanno di solito un quantitativo maggiore di vitamine (in particolare C ed E), di sostanze ad azione antiossidante e di sali minerali.

Anche se il confronto/contrasto tra l’agricoltura biologica e convenzionale è lontano dalla risoluzione, viste le argomentazioni prodotte dai fautori dell’una e dell’altra, è il caso di convenire con quanto affermato nel dossier “Qualità e sicurezza dei prodotti biologici” dall’Istituto di ricerca svizzero Fibl: “non diventeremo più sani solo mangiando biologico ma in ogni caso, mangiare biologico è fondamentale per una dieta sana e equilibrata”

**Il Biologico nella ristorazione collettiva**
**Roma – Palazzo dei Congressi**
**7 novembre 2009**

# Il Biologico:
# reali benefici per la salute

**Gallieno Marri**
***Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita di Fimmg Metis***

## Il Biologico: reali benefici per la salute

Alimentazione = Salute

Dieta = Stile di vita

Una corretta alimentazione, inserita in un sano stile di vita, è un efficace strumento di prevenzione primaria e secondaria per diverse malattie tra cui le metaboliche, le cardiovascolari, le neoplastiche.

www.fimmg.org/alimentazione

## Il Biologico: reali benefici per la salute

Mangiare cibi cosiddetti biologici fa veramente bene o è solo una delle tante transitorie mode salutistiche?

Il biologico viene interpretato come equivalente a naturale, quindi sano.

## Il Biologico: reali benefici per la salute

La dieta mediterranea è riconosciuta come la più salutare

La dieta mediterranea è la dieta dei nostri nonni

La dieta dei nostri nonni era una dieta biologica

## Il Biologico: reali benefici per la salute

L’industrializzazione del settore dell’alimentazione con l’uso sistematico di sostanze chimiche nell’agroalimentare ha aumentato la quantità del cibo prodotto che, per di più, apparendo “esteticamente” migliore per dimensioni, forma e colore, diviene più appetibile e meglio valutato

## Il Biologico: reali benefici per la salute

Ci sono leggi che tutelano il cittadino consumatore in fatto di cibi ottenuti con trattamenti con agenti chimici

In ogni caso residui di sostanze chimiche sono sempre presenti negli alimenti trattati con fertilizzanti chimici, fitofarmaci, ecc… e queste sostanze in qualche maniera vanno a incidere sulla qualità del cibo.

## Il Biologico: reali benefici per la salute

L'obiettivo principale dell'agricoltura biologica è stabilire un sistema di gestione sostenibile per l'agricoltura che:

- *rispetti i sistemi e i cicli naturali e mantenga e migliori la salute dei suoli, delle acque, delle piante e degli animali e l'equilibrio tra essi*
- *assicuri un impegno responsabile dell'energia e delle risorse naturali come l'acqua, il suolo, la materia organica e l'aria*
- *rispetti criteri regionali rigorosi in materia di benessere degli animali, soddisfacendo le loro esigenze comportamentali.*

*BIOLOGICO ITALIANO*
*Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali*

## Il Biologico: reali benefici per la salute

Per l'agricoltura biologica questo si traduce in:

- *utilizzo di terreni lontani da fonti inquinanti e non sottoposti a trattamento chimico da anni*
- *rotazione delle colture*
- *rispetto della territorialità e della stagionalità*
- *utilizzo di soli concimi naturali – letame, sovescio, composta –*
- *non utilizzo di conservanti e/o coloranti nei prodotti di derivazione da agricoltura biologica*

## Il Biologico: reali benefici per la salute

Biologico o convenzionale

Un corretto confronto può essere effettuato soltanto se si paragonano stessi prodotti ottenuti in ambiente uguale sia territorialmente che climaticamente, ma con le due diverse specifiche tecniche di coltivazione

## Il Biologico: reali benefici per la salute

Biologico o convenzionale

Nei cibi biologici la presenza di residui di sostanze pesticide è inferiore rispetto a quella riscontrabile nei cibi convenzionali.

I prodotti biologici hanno di solito un quantitativo maggiore di vitamine (in particolare C ed E), di sostanze ad azione antiossidante e di sali minerali.

## Il Biologico: reali benefici per la salute

*Non diventeremo più sani solo mangiando biologico ma in ogni caso, mangiare biologico è fondamentale per una dieta sana e equilibrata.*

“Qualità e sicurezza dei prodotti biologici”

Istituto di ricerca svizzero Fibl

*“Fa che il cibo sia la tua prima medicina”*

*Ippocrate*

