

Dieta mediterranea, se è bio è tutta salute

LETIZIA PIOTTI

Non è l'ennesima dieta modaio-
la che promette miracoli ma
che poi si scopre inefficace o
addirittura dannosa. Questa
volta parliamo di un'accoppiata
vincente con alle spalle anti-
che sapienze: la dieta mediter-
ranea e la dieta biologica che,
se unite in un unico regime ali-
mentare, fanno miracoli sia
sulla salute sia sull'ambiente.

PAROLA DEI VOLONTARI che, par-
tendo da uno stato di salute sano, hanno preso
parte allo studio condotto dall'Università di Ro-
ma Tor Vergata e guidato dalla professoressa Lau-
ra Di Renzo. La Ricerca, denominata IMOD (*Italian
Mediterranean Organic Diet*), è realizzata nell'ambi-
to del progetto MOOD finanziato dal Ministero
della Salute e dal Fondo per lo sviluppo e la coe-
sione, si contraddistingue per una importante e
dettagliata raccolta di dati sulla salute, sui valori
nutrizionali dei cibi e sulla loro impronta am-
bientale e si è particolarmente concentrata sulla
composizione del microbiota intestinale, spesso
definito il «secondo cervello» del nostro corpo,
con risultati inediti sul miglioramento di questo
sistema fondamentale per la nostra salute.

I RISULTATI DELLA PRIMA TAPPA dello
studio, presentati lo scorso 26
novembre alla Camera dei Deputati,
ci dicono che grazie alla dieta mediter-
ranea associata ad alimenti biologi-
ci sono cresciuti i livelli di antiossi-
danti, diminuita l'infiammazione
generale dell'organismo, abbassato
il rischio cardiocircolatorio.

A RACCONTARLO IN PRIMA PERSONA Ta-
tiana e Dario, due volontari che, se-
guiti passo dopo passo nella varie fa-
si dello studio, sono diventati i pro-
tagonisti della campagna di comunica-
zione *Il bio dentro di noi*, ideata e orga-
nizzata da FederBio, AssoBio e Con-
sorzio Il Biologico e sostenuta da NaturaSi.

NEI LORO ORGANISMI LE FAMIGLIE DI BATTERI antios-
sidanti – i batteri buoni per la nostra salute – so-
no aumentate anche del 25% dopo la dieta ri-
spetto allo stato iniziale. Allo stesso tempo, le
associazioni di batteri pro-ossidanti si sono ri-
dotte fino al 50% sul campione. Quindi, chi se-
gue una dieta mediterranea biologica corre mi-
nori rischi di contrarre malattie cardiovasco-
lari, diabete e tumori, grazie a un complessivo ef-
fetto immunomodulante e detossificante.

MA NON FINISCE QUI SUL FRONTE DELLA SALUTE.

Nell'enorme raccolta di dati sono emersi risul-
tati altamente positivi nella qualità dei grassi
assunti nella dieta biologica mediterranea, con
un calo consistente del rischio cardiocircolato-
rio. A esprimere questi valori sono il cosiddetto
indice di aterogenicità che si è quasi dimezzato
(da 0,29 a 0,16) e quello di trombogenicità, più
che dimezzato (da 0,42 a 0,20), riducendo così il
rischio di malattie cardiovascolari. Anche la ca-
pacità antiossidante del corpo, fondamentale
per contrastare l'invecchiamento cellulare, è
quasi quadruplicata, passando da 5.870 a
20.573 unità ORAC, l'unità di misura della capa-
cità di assorbimento dei radicali liberi.

«**SI TRATTA DI UNA RICERCA UNICA** perché si basa su
un data base ex novo eccezionale», ha spiegato
Laura Di Renzo, direttrice della Scuola di Scien-
ze dell'Alimentazione di Tor Vergata. «I dati ot-
tenuti dalle analisi effettuate sui 15 volontari
hanno preso in considerazione diversi parame-
tri, permettendoci di raccogliere una quantità
enorme di risultati, per questo lo studio assu-
me una rilevanza scientifica importante. Il cuo-
re dello studio ha riguardato l'analisi del cosid-
detto esposoma, ovvero l'insieme dei fattori in-
terni ed esterni che influenzano il nostro stato
di salute. Tra questi ci sono le abitudini alimen-
tari, lo stile di vita e l'esposizione a sostanze in-
quinanti. Lo studio ha approfondito il primo di
questi fattori, ovvero quanto incide ciò che
mangiamo sul nostro stato di salute. I risultati
hanno mostrato che una dieta composta esclu-
sivamente da alimenti biologici riduce l'esposi-
zione a sostanze chimiche nocive, come pesticidi
e fertilizzanti sintetici, rafforzando le barriere
naturali del corpo contro infiammazioni e
danni cellulari».

UN DATO PER CERTIVERSI INASPETTATO è stato quel-
lo relativo alla vicinanza della dieta giornaliera
dei volontari a un modello ideale di alimenta-
zione mediterranea. Il cosiddetto *Indice di Ade-*

guatezza Mediterranea è passato da 1,4 (livello
«non accettabile») nelle analisi pre-ricerca a ol-
tre 15 (livello «eccellente»). In altre parole, mol-
ti italiani pensano di «mangiare mediterraneo»
e invece sono molto lontani dal modello di con-
sumo di vegetali, cereali, legumi, frutta fresca e
secca e poche proteine animali, possibilmente
ittiche, che caratterizza la dieta mediterranea.
Ma è stato dimostrato da precedenti studi che
anche solo l'aumento di 2,7 unità dell'indice di



**Uno studio unico
dell'università di
Roma Tor Vergata
su volontari sani:
i cibi biologici
riducono i rischi
di diabete, tumori
e malattie
cardiovascolari**



adeguatezza mediterranea è associato a una diminuzione di mortalità per patologie cardiovascolari del 26% su 20 anni.

I BENEFICI NON SI FERMANO QUI. Mangiare bio è, come è noto, una scelta sostenibile, e lo studio di Tor Vergata lo ha pienamente confermato. Nel solo mese della dieta, l'impronta idrica è scesa da 64.475 litri a 44.705 litri per persona, con un risparmio di circa 20.000 litri. Per fare un para-

gone, si tratta dell'acqua necessaria per fare più di 250 docce. Anche l'impronta carbonica si è ridotta, passando da 40,25 a 38,13 kg di CO2 equivalenti: la stessa quantità di emissioni prodotta dal funzionamento medio mensile di un forno elettrico.

INSOMMA, IL CONNUBIO TRA I DUE REGIMI alimentari che caratterizzano molto l'Italia anche sulla scena mondiale è senz'altro la chiave giusta per aprire la strada a una salute migliore delle persone e dell'ambiente.

IL PROBLEMA RIGUARDA PROPRIO L'ACCESSIBILITÀ a certe conoscenze da parte della popolazione italiana che, pur vivendo su un territorio che è tra i maggiori produttori ed esportatori mondiali di biologico (siamo tra i pochi paesi ad essere vicini all'obiettivo europeo del 25% di produzione bio entro il 2030), ne consuma molto poco, per via di scetticismi e pregiudizi difficili da sra-

dicare. «Per questo - dice Maria Grazia Mammuccini, presidente di Federbio - abbiamo voluto fortemente questa campagna di comunicazione. Dobbiamo far sapere ai consumatori italiani che il biologico non è né una moda per ricchi né una favola per creduloni, ma un metodo di produzione che ha solide basi scientifiche. È importante fare squadra e unire le forze tra le associazioni del biologico (come è avvenuto per questa campagna) per diffondere la cultura del biologico e cambiare le abitudini alimentari dei consumatori. Ma è anche importante che la politica sostenga questo passaggio con un investimento adeguato di risorse».

UN APPELLO A CUI LE FORZE POLITICHE, del governo e dell'opposizione, presenti alla mattinata, hanno risposto favorevolmente: per il sottosegretario all'Agricoltura, sovranità alimentare e foreste, il leghista Luigi D'Eramo, «è importante sensibilizzare i più giovani, che saranno gli adulti di domani, sui benefici di un'alimentazione sana e sostenibile, favorendo una sempre maggiore diffusione della dieta mediterranea biologica anche nelle mense scolastiche».

«LAVORIAMO - HA DETTO - PER SOSTENERE un rilancio dei consumi interni, per consentire l'ulteriore crescita di un settore in cui l'Italia è leader a livello internazionale». Da Strasburgo Camilla Laureti, Pd, membro della Commissione Agricoltura Ue, ha assicurato che «con il nuovo commissario europeo all'agricoltura, Christophe Hansen, dovremo accogliere l'invito che ci arriva dalle associazioni: finanziare sempre di più il biologico attraverso la PAC (che però deve essere disegnata su misura per i vari paesi) e con appalti e bandi pubblici. Un punto fondamentale quest'ultimo perché l'educazione alimentare comincia proprio nelle scuole. I cittadini devono essere i primi alleati della squadra, composta da scienziati, associazioni del bio e politica, che va verso il *One Health*».

I DATI PRESENTATI DUE GIORNI FA ALLA CAMERA so-

no frutto della prima fase della ricerca. I risultati dell'intero studio saranno resi noti nei primi mesi del 2025.



A partire da questa ricerca scientifica è stata costruita la campagna di comunicazione «Il bi dentro di noi» organizzata da FederBio, AssoBio e Consorzio Biologico sostenuta da «Natur Sì».



I risultati della prima tappa dello studio approfondito e unico nel suo genere dicono che grazie alla dieta mediterranea associata ad alimenti biologici crescono i livelli di antiossidanti, diminuisce l'infiammazione dell'organismo e si abbassa il rischio cardiocircolatorio.



«Dobbiamo far sapere ai consumatori che il bi non è né una moda per ricchi né una favola per creduloni, ma un metodo di produzione che ha solide basi scientifiche» dice Mammuccini (FederBio).



La ricerca «Italian Mediterranean Organic Diet» è stata condotta dall'Università di Roma Tor Vergata e guidata dalla professoressa Laura Di Renzo, con un finanziamento del ministero della Salute.

