



BIOLOGICO VS CONVENZIONALE: QUALI DIFFERENZE? TUTTA LA VERITÀ NEL NUOVO DOSSIER NUTRIMI

Disponibile sul portale Nutrimi.it il nuovo e-book sviluppato dagli esperti in nutrizione per fare chiarezza sui reali vantaggi di una scelta alimentare all'insegna del biologico.

Milano, 11 dicembre 2019 - Fino a 10 anni fa, i prodotti biologici rappresentavano solo una nicchia nel settore alimentare, mentre oggi, nonostante i prezzi elevati, questi riempiono il carrello degli italiani perché percepiti come più salubri, genuini, sicuri e, soprattutto, sostenibili. Ma esiste davvero un divario qualitativo riconosciuto a livello scientifico tra gli alimenti di origine biologica e quelli convenzionali? Il nuovo e-book prodotto dagli esperti Nutrimi fa chiarezza sul tema per favorire scelte alimentari sempre più informate e consapevoli.

I VANTAGGI DI UNA SPESA BIOLOGICA

Produrre in modo biologico implica il rispetto di una serie di normative che possono influenzare positivamente la percezione che il consumatore ha dei prodotti biologici.

E difatti, tanto per gli alimenti di origine animale che per quelli di origine vegetale, il divieto d'uso di pesticidi chimici rappresenta sicuramente un vantaggio per i prodotti di origine biologica, in cui si rilevano quasi sempre **livelli di residui minori rispetto ai prodotti convenzionali** (vedi infografica). Anche sul piano nutrizionale, secondo gli studi, alcune categorie di alimenti biologici possono presentare peculiarità: in particolare, per i prodotti di origine vegetale sono emersi contenuti più elevati di sostanze antiossidanti, quali polifenoli e vitamina C, mentre gli alimenti di origine animale sarebbero caratterizzati da un maggiore apporto in termini di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

BIOLOGICO È MEGLIO?

Nessun dubbio, quindi, che gli alimenti di origine biologica possano presentare alcuni vantaggi rispetto a quelli convenzionali. Tuttavia, è importante analizzarne la reale entità: **“Le evidenze attualmente disponibili non sostengono in modo univoco la superiorità nutrizionale o organolettica degli alimenti e dei prodotti biologici”**, ha dichiarato Giovanna Caccavelli, dietista del team Nutrimi e coordinatrice dell'indagine. **“L'impatto delle lievi differenze in termini di nutrienti, infatti, può essere ritenuto marginale ed è ancora oggetto di studio.”**



Quanto alla maggiore sicurezza degli alimenti di origine biologica, dagli ultimi dati diffusi dall’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), emerge chiaramente che **non tutte le categorie alimentari bio concorrono allo stesso modo a una spesa ‘priva’ di pesticidi**. E se frutta e verdura biologica sono le categorie che presentano un sensibile vantaggio in termini di presenza minore di residui di pesticidi, questo vantaggio si va via via riducendo nei cereali, fino a diventare quasi inesistente negli alimenti di origine animale.

Secondo gli esperti Nutrimi, che hanno valutato ai fini del dossier anche i controversi dati sulla sostenibilità ambientale del bio e quelli sulla presunta maggiore qualità organolettica, **“non è possibile ad oggi formulare una raccomandazione scientificamente fondata a favore o contro l’adozione di un’alimentazione biologica**. Piuttosto – continua la Dott.ssa Caccavelli – **ai fini di una corretta alimentazione, è importante variare sempre le scelte e confrontare le etichette nutrizionali di prodotti simili, preferendo quelli dal minore apporto in zuccheri, grassi saturi e sale. È probabile, e ci ripromettiamo di verificarlo nel prossimo futuro con dei dati a supporto, che effettivamente la versione bio dello stesso prodotto sia anche quella “migliore” dal punto di vista nutrizionale perché, in un contesto di prodotto globalmente “healthy”, magari è formulata in modo più virtuoso e processata meno rispetto al convenzionale, con un impatto positivo di riflesso anche sui valori nutrizionali.**”

Questo chiaramente ha poco a che vedere con il metodo di produzione bio ed è più che altro riconducibile alla sfera del marketing, ma potrebbe aiutarci a fare luce sul binomio prodotto bio = migliore, inquadrando la preferenza per il biologico oltre la personale e rispettabilissima scelta etica.

Per scaricare gratuitamente il dossier: <https://www.nutrimi.it/pubblicazione-biologico>

Per ulteriori informazioni: www.nutrimi.it

Bio vs Convenzionale

Differenze in termini di residui di pesticidi

Frutta fresca e secca		Convenzionale	
		Biologico	
Verdure		Convenzionale	
		Biologico	
Cereali		Convenzionale	
		Biologico	
Altri prodotti vegetali		Convenzionale	
		Biologico	
Prodotti animali		Convenzionale	
		Biologico	
Totale		Convenzionale	
		Biologico	