

Cibi biologici: nonostante il prezzo elevato non sono più salutari di quelli tradizionali

(Fonte: Redazione Tiscali)

I prodotti alimentari coltivati con criteri biologici non sono migliori di quelli tradizionali dal punto di vista nutritivo, né presentano vantaggi sul piano della salute. La 'Sueddeutsche Zeitung' pubblica i risultati di un clamoroso studio compiuto da un gruppo di ricercatori dell'università americana di Stanford, guidato da Dena Bravata, che distrugge il mito della coltivazione biologica. "Non esistono quasi differenze tra prodotti alimentari coltivati biologicamente e quelli tradizionali", afferma la studiosa, che pubblica il risultato delle sue ricerche sulla rivista *Annals of Internal Medicine*, mentre la sua collaboratrice Crystal Smith-Spangler si dice "sorpresa di non aver trovato differenze di rilievo", consigliando a chi vuole nutrirsi sano di mangiare più frutta e verdura "a prescindere da come sono state coltivate".

Vitamine, tra i prodotti bio e quelli tradizionali non vi sono differenze - Dopo aver preso in considerazione migliaia di studi pubblicati tra il 1966 e il 2011, gli studiosi di Stanford hanno esaminato i dati più rilevanti contenuti in 237 ricerche, 223 delle quali si sono occupate degli ingredienti alimentari, della presenza di pesticidi e dei pericoli derivanti dalla presenza di tossine naturali. Per quanto riguarda la presenza di vitamine, tra i prodotti bio e quelli tradizionali non si sono riscontrate differenze significative e lo stesso si è verificato per il latte, come pure per il contenuto di proteine e di grassi. I prodotti coltivati biologicamente sono invece più ricchi di fosforo, anche se ciò dal punto di vista clinico costituirebbe un fatto quasi irrilevante. Anche per quanto riguarda la presenza di sostanze nocive per la salute, come i colibatteri, le salmonelle o i batteri *Campylobacter*, i prodotti bio e normali non presentano differenze di rilievo.

Diverso è il caso dei residui di pesticidi, più rari e in percentuali più basse nei prodotti biologici - Nel 7% dei campioni di prodotti bio sono state riscontrate tracce di pesticidi, presenti invece nel 38% dei campioni di prodotti coltivati in maniera tradizionale. Gli studiosi di Stanford sottolineano però che questi dati non costituiscono un pericolo per la salute, poiché il livello dei residui di pesticidi rimane in tutti i prodotti analizzati al di sotto della soglia minima consentita dalla legge. Dallo studio è anche emerso che non è stato riscontrato alcun elemento a conferma che una donna incinta che faccia uso di prodotti biologici metta al mondo un bambino più sano. La conclusione dello studio americano è che le differenze tra i due tipi di prodotti sono assolutamente marginali, mentre l'unico vantaggio di quelli biologici è che, essendo coltivati senza concimi sintetici e senza l'uso di pesticidi, a guadagnarci è di fatto l'ambiente. Sarebbe questa, dunque, l'unica ragione per affrontare una spesa maggiore d'acquisto.

06 settembre 2012

Usa, Pediatri: nessuna prova su benefici degli alimenti bio

(Da: TMNews)

Washington, 23 ott. (TMNews) - Nessuno studio scientifico ha dimostrato finora i benefici nutrizionali apportati ai bambini dagli alimenti biologici rispetto a quelli convenzionali. E' quanto si legge in un rapporto dell'American Academy of Pediatrics (AAP), in cui i pediatri americani raccomandano piuttosto il consumo di una grande varietà di prodotti alimentari, biologici o meno.

"A lungo termine, al momento non c'è alcuna indicazione chiara sul fatto che un regime alimentare composto da prodotti bio contribuisca a migliorare la salute o a ridurre il rischio di malattia", hanno scritto gli autori del documento, sottolineando che "finora non è stato condotto alcuno studio per rispondere specificatamente a questa questione". Sebbene nel rapporto venga riconosciuta la minore presenza di pesticidi negli alimenti biologici, gli autori evidenziano però che "a questo stadio, noi non disponiamo di alcuna prova scientifica sul fatto che questa disparità nel contenuto di pesticidi faccia la differenza per la salute di una persona nel corso della sua vita, anche che sappiamo che i bambini, soprattutto i più piccoli che hanno il cervello in via di sviluppo, sono particolarmente vulnerabili alle sostanze chimiche".

"Quello che più importa - ha sottolineato Janet Silverstein, co-autrice del rapporto - è che i bambini abbia una dieta ricca di frutta, verdure, legumi e cereali, latticini magri, siano essi prodotti biologici o meno, perché questo genere di dieta ha dimostrato i suoi benefici per la salute". (fonte Afp)

23 ottobre 2012