

IL BIO DENTRO DI NOI

CONFERENZA STAMPA

Festa del bio: protagonista la scienza

La dieta bio aumenta i batteri 'buoni' nel nostro microbiota, il nostro 'secondo cervello'

È quanto rivela una ricerca condotta dall'Università di Tor Vergata, divulgata dalla campagna "Il Bio dentro di noi"

Milano 14 dicembre 2024. La dieta mediterranea con alimenti biologici aumenta del **25% i batteri 'buoni' nel microbiota intestinale** – il nostro 'secondo cervello' – e riduce fino al **50% quelli pro-ossidanti**, responsabili di infiammazioni e rischi per la salute. Risultati che si traducono in una significativa **riduzione dei rischi di malattie cardiovascolari, diabete e tumori**, grazie agli effetti immunomodulanti e detossificanti della dieta.

Viene presentato alla Festa del BIO di Milano lo studio scientifico, inedito in Europa e condotto **dall'Università Tor Vergata di Roma**, che mette in evidenza i benefici di una dieta mediterranea biologica. Quest'anno la Festa del Bio a Milano potrà quindi contare su un alleato in più: la scienza. Uno studio condotto su volontari ha rilevato, grazie a un'importante **mole di dati**, quanto il metodo biologico possa avere dei buoni influssi sulla salute, soprattutto se applicato a una dieta basata su alimenti sani, come legumi, verdure, olio d'oliva, frutta fresca e secca, e con l'apporto di **basse quantità di proteine animali**, meglio se di pesce. Il bio, insomma, non è solo un metodo attento alla salute del suolo e dell'ambiente, che non utilizza sostanze chimiche di sintesi, ma anche un mezzo per migliorare la salute e il benessere delle persone.

Durante il talk **"Il Bio dentro di noi - La dieta mediterranea sceglie il bio"**, cittadine e cittadini potranno approfondire un tema sempre più cruciale nella quotidianità: cosa mangiare per stare meglio. La **Prof.ssa Laura Di Renzo**, Direttrice della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università Tor Vergata, presenta i risultati preliminari della ricerca. Con lei, **Maria Grazia Mammuccini**, Presidente FederBio, **Nicoletta Maffini**, Presidente AssoBio, **Massimo Monti**, Presidente Consorzio Il Biologico, **Fabio Brescacin**, Presidente di NaturaSì e **Giacomo Talignani**, giornalista de la Repubblica - Green&Blue. Insieme approfondiranno il ruolo del biologico nella salute e nella sostenibilità. La ricerca, **presentata alla Camera dei Deputati lo scorso 26 novembre**, rivela anche altro. Un aspetto fondamentale emerso dallo studio riguarda la qualità dei grassi contenuti negli alimenti biologici utilizzati nella dieta mediterranea. **Gli indici di aterogenicità e**

Promosso da

Progetto scientifico

FEDERBIO
FEDERAZIONE ITALIANA AGRICOLTURA BIOLOGICA E BIODINAMICA

AssoBio
Associazione Nazionale
delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione
dei Prodotti Biologici

Il Biologico

MOOD
RETE NUTRIZIONE SALUTE


Ministero della Salute

FSC
Fondo per lo Sviluppo
e la Gestione

TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA

IL BIO DENTRO DI NOI

trombogenicità, indicatori chiave del rischio cardiocircolatorio, sono più che dimezzati rispetto a quelli del periodo precedente alla ricerca. Inoltre, la capacità antiossidante del pasto è quasi quadruplicata, **passando da 5.870 a 20.573 unità ORAC**, una misura fondamentale per **contrastare l'invecchiamento cellulare**.

I risultati di questa ricerca pionieristica, parte del protocollo IMOD (Italian Mediterranean Organic Diet) dell'Università di Tor Vergata, sono al centro della campagna di comunicazione "Il Bio dentro di noi", promossa da FederBio, AssoBio e Consorzio Il Biologico. **La campagna segue due volontari, Tatiana e Dario**, che hanno sperimentato la dieta mediterranea biologica con miglioramenti concreti nei loro dati sanitari e nel peso corporeo.

Tra conferenze, laboratori e degustazioni, la Festa del BIO sarà un'occasione unica per approfondire questi temi e far apprezzare il mondo del biologico a sempre più persone.

Tutte le informazioni sulla campagna "Il Bio dentro di noi" sono disponibili su www.ilbiodentrodinoi.it.

SCARICA LA CARTELLA STAMPA →



Ufficio stampa

Silverback - greening the communication

Silvia Franco

s.franco@silverback.it - +39 348 391 3331

Promosso da

Progetto scientifico

FEDERBIO
FEDERAZIONE ITALIANA AGRICOLTURA BIOLOGICA E BIODINAMICA

AssoBio
Associazione Nazionale
delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione
dei Prodotti Biologici

Il Biologico

MOOD
RETE NUTRIZIONE SALUTE


Ministero della Salute

FSC Fondo per lo Sviluppo
e la Gestione

TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA