

storie

Un menù essenziale

La dieta mediterranea basata su alimenti biologici migliora il microbiota intestinale, aumenta i batteri “buoni” e rafforza il legame tra salute, sostenibilità e agroecologia. Lo studio dell'Università di Roma Tor Vergata

→ Margherita Ambrogetti Damiani

La qualità degli alimenti è fondamentale per la nostra salute. A dimostrarlo sono i risultati di uno studio condotto dall'Università di Roma Tor Vergata, e pubblicato sulla rivista *Microorganisms*, nell'ambito della campagna “Il bio dentro di noi”, promossa da quattro attori chiave del biologico italiano: FederBio, la federazione che rappresenta il settore, AssoBio, l'associazione di categoria dei produttori, Consorzio il Biologico, che opera nella distribuzione ed EcorNaturasi, catena di negozi specializzati.

La ricerca mostra che quattro settimane di dieta mediterranea basata su alimenti biologici modificano in modo significativo la composizione del microbiota intestinale, aumentando batteri benefici come *Faecalibacterium prausnitzii* - con un incremento circa quattro volte superiore rispetto a chi segue una dieta convenzionale - *Anaerostipes hadrus* e *Parabacteroides distasonis*. Questi cambiamenti hanno effetti antiinfiammatori, antiossidanti e immunomodulanti, migliorando il metabolismo e la salute della barriera intestinale. A parità di calorie e nutrienti, il biologico amplifica i benefici della dieta mediterranea: aumenta la produzione di acidi grassi a catena corta, fondamentali per il sistema immunitario, e riduce l'infiammazione sistemica. I dati mostrano inoltre differenze tra uomini e donne, con le donne che traggono i maggiori benefici. I metaboliti urinari

confermano ulteriormente l'efficacia della dieta bio, con incrementi di sostanze utili al metabolismo energetico e di composti naturali delle piante, come la trigonellina, noti per le loro proprietà protettive e antiossidanti.

«I dati confermano in maniera inequivocabile ciò che Legambiente sostiene da anni - commenta Angelo Gentili, responsabile agricoltura dell'associazione ambientalista - Il biologico non è un lusso per pochi, ma una scelta necessaria e strategica per la salute delle persone e per il futuro del pianeta. La ricerca - sottolinea - dimostra che la qualità degli alimenti ha un impatto diretto sul nostro benessere. Non si tratta solo di calorie o di nutrienti, ciò che conta è l'origine e il metodo di produzione. L'incremento dei batteri benefici e dei metaboliti protettivi osservato nei partecipanti che hanno seguito una dieta mediterranea biologica conferma che questo modello sostiene le difese naturali, riduce i processi infiammatori e rafforza la capacità del corpo di autoregolarsi».

Lo studio elaborato dall'Università di Tor Vergata conferma con chiarezza l'importanza di un'alimentazione fondata sulla dieta mediterranea e, ancora di più, sul consumo di prodotti provenienti da agricoltura biologica. A ricordarlo ogni anno è anche Legambiente con il suo dossier “Stop pesticidi”, che nella sua ultima edizione denuncia come il 70% della frutta e il 40% della verdura siano contaminati da residui di fitofarmaci, mentre



Frutta e verdura in vendita al mercato di Campo de' Fiori, a Roma

> 1 novembre 2025 alle ore 0:00



i prodotti biologici si distinguono per l'assenza di tali residui. Per Angelo Gentili, la connessione tra biologico e agroecologia è il vero nodo politico da affrontare: «Le pratiche agricole sostenibili tutelano la biodiversità, rigenerano i suoli, proteggono le falde acquifere e riducono drasticamente l'uso di pesticidi e additivi chimici che inquinano e minacciano la salute – spiega l'ambientalista – Non si tratta solo di un vantaggio per chi consuma, ma di un gesto di responsabilità verso le comunità e i territori. Optare per il biologico significa ridurre

la dipendenza dalla chimica e da un modello intensivo che consuma risorse naturali e accentua le disuguaglianze, scegliendo invece un sistema alimentare più equo, in grado di unire tutela della salute e giustizia ambientale».

Ma in Italia manca ancora un impegno politico deciso. Affinché la dieta mediterranea biologica non sia un privilegio di pochi, è necessario prevedere sgravi fiscali e incentivi mirati al consumo di prodotti biologici, con particolare attenzione alle categorie più vulnerabili – donne in gravidanza,

Save the date **VII Forum Agroecologia circolare**

Seminare e coltivare innovazione

Al centro del dibattito ambiente, legalità e qualità per contrastare la crisi climatica. Il 20 novembre a Roma alla Libreria Spazio Sette, in via dei Barbieri 7.

FOTO: S. ISTOCK
nuova ecologia

novembre 2025

45



> 1 novembre 2025 alle ore 0:00

storie

Un menù essenziale

bambini, persone malate – e promuoverne al tempo stesso l'introduzione nelle mense scolastiche, ospedaliere e in tutti i servizi pubblici. Lo studio di Tor Vergata conferma che il biologico è un tassello essenziale di una più ampia strategia agroecologica che Legambiente da anni indica come la via maestra per la transizione ecologica: riduzione degli input chimici, valorizzazione della filiera corta, sostegno ai piccoli produttori, promozione del biologico, lotta agli sprechi. Sono queste le politiche concrete da mettere al centro delle agende nazionali ed europee.

«Sostenibilità e benessere – conclude il responsabile agricoltura di Legambiente – sono due facce della stessa medaglia. Non possiamo pensare di garantire la salute delle persone se non ci occupiamo al tempo stesso di quella degli ecosistemi. Il biologico e l'agroecologia sono la risposta più avanzata alla crisi climatica e sanitaria che stiamo vivendo. Servono coraggio politico, incentivi concreti e una visione di lungo periodo: soltanto così potremo costruire sistemi alimentari più resilienti, inclusivi e giusti, in grado di proteggere sia le persone che l'ambiente».

