

È quanto emerge da uno studio guidato dall'Università di Roma Tor Vergata e pubblicato sulla rivista scientifica 'Microorganisms'

In un mese cambia il microbiota intestinale e aumentano i batteri benefici

Dieta mediterranea Il cibo biologico batte il convenzionale



La dieta mediterranea è caratterizzata da un elevato consumo di cereali, frutta, verdura, legumi, olio d'oliva e pesce. Viene indicato anche un basso consumo di carne e latticini. Mentre gli ultimi studi scientifici dimostrano che un punteggio più alto di aderenza fra gli adulti italiani è associato a un cervello più sano, con migliore integrità della sostanza bianca e ridotti danni strutturali. La dieta mediterranea serve a prevenire moltissime malattie.

di **Laura Bertarelli**

La dieta mediterranea fa bene a tutti, e questo è noto. Oggi sappiamo che in bio è meglio. È quanto emerge dalla fase conclusiva dello studio guidato dall'Università di Roma Tor Vergata e pubblicato sulla rivista scientifica *Microorganisms*: quattro settimane di dieta mediterranea biologica sono sufficienti per modificare in modo misurabile la composizione del microbiota intestinale e aumentare l'abbondanza di batteri considerati benefici, con miglioramenti antinfiammatori, antiossidanti e immunomodulanti.

Lo studio dimostra che a parità di calorie e nutrienti, è la qualità degli alimenti a fare la differenza: la scelta del biologico amplifica gli effetti positivi della dieta mediterranea. Inoltre, i risultati della ricerca hanno dimostrato che, a parità di dieta, sono le donne a beneficiare maggiormente del miglioramento del microbiota intestinale apportato dalla dieta mediterranea biologica.

I risultati sono stati divulgati all'interno della campagna 'Il bio dentro di noi', promossa da FederBio, **AssoBio** e Consorzio il Biologico. «L'effetto potenziato della dieta mediterranea con prodotti biologici può essere attribuito alla maggiore qualità nutrizionale e all'assenza di residui di pesticidi e additivi sintetici tipica degli alimenti biologici, fattori che favoriscono una maggiore diversità microbica e una riduzione dello stato infiammatorio sistemico», commenta Laura di Renzo, direttrice della sezione di nutrizione clinica e nutrigenomica dell'università degli studi di Roma di Tor Vergata. «Integrare alimenti biologici all'interno di una dieta mediterranea è inoltre associato anche a una più elevata capacità antiossidante plasmatica e a un maggior contenuto di composti fitochimici bioattivi».

In un precedente studio era già stato osservato che, dopo sole due settimane di dieta mediterranea con alimenti biologici, la capacità antiossidante del plasma aumentava in media del 21% rispetto alla versione convenzionale. Inoltre, gli alimenti biologici mostravano un contenuto significativamente più elevato di antiossidanti e polifenoli, con differenze che raggiungevano fino al +312% rispetto agli equivalenti convenzionali.

Lo studio portato avanti dall'università degli studi di Tor Vergata è il primo trial clinico a valutare l'impatto comparativo tra dieta mediterranea convenzionale e biologica. Dopo una prima fase della ricerca già resa pubblica, il progetto arriva ora al suo secondo step, con dati che aprono nuove riflessioni sul legame tra biologico, microbiota e salute. «Non basta garantire cibo sufficiente a tutti, è necessario anche assicurare buon cibo, perché il benessere e la qualità di vita inizia da ciò che scegliamo di portare sulle nostre tavole».