

La lista della spesa: scegliamo biologico, di stagione e sostenibile

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Considerazioni “a valle”...

Noi siamo parte di un **ecosistema**...ma cosa è esattamente un ecosistema? Un qualsiasi vocabolario lo definisce come un: *“insieme di esseri viventi e materia non vivente che interagiscono in un ambiente, costituendo un sistema autosufficiente ed in equilibrio dinamico”*.

Questa è la prima ragione che ci deve portare ad approcciarci al cibo con una visione che va oltre al prezzo d'acquisto di ciò che portiamo in tavola. Una maggiore richiesta porta ad un più rapido cambiamento: il biologico non dovrebbe esistere come 'prodotto di nicchia' poichè tutto il sistema agroalimentare dovrebbe essere basato sul rispetto dell'ecosistema.

La scelta del biologico e dei prodotti di stagione, non sono soltanto sinonimo di 'sano' ma volge a sostenere una agricoltura basata sulla fertilità intrinseca del terreno, sull'uso di **coltivazioni a rotazione o policolture**, cioè coltivazioni diverse che coesistono in uno stesso terreno o che vengono alternate da un anno all'altro, la **messa a riposo dei terreni** o ancora la

coesistenza di 'piante protettrici', spesso leguminose o piante erbacee annuali che aumentano la capacità naturale di controllo biologico dei parassiti, migliorando anche i **microclimi** delle coltivazioni. Senza dilungarci troppo, va considerata inoltre la riduzione di emissioni nell'ambiente di **gas climalteranti** tipici delle colture/allevamenti convenzionali, ritenuti una delle cause principali dei **cambiamenti climatici**.

Il **legame virtuoso** tra **agricoltura biologica** e **biodiversità** è supportato da un crescente numero di evidenze scientifiche. Uno studio comparativo tra seminativi biologici e seminativi convenzionali ha rilevato che nel primo caso vi è un 57% in più di specie di piante spontanee, con un raddoppio delle specie rare; come pure si osserva un raddoppio delle specie di animali invertebrati (es. lombrichi, insetti) utili al mantenimento delle colture.

...Il biologico alla portata di tutti...

Biologico è sinonimo di sviluppo sostenibile ma soprattutto durevole, poiché si tratta di una agricoltura che sostiene il mantenimento degli **ecosistemi** e della **biodiversità**. Ciò porta al recupero di un equilibrio che si autoalimenta e, se viene sostenuto e rispettato, gioverà anche alle generazioni future. Il biologico sostiene colture ed allevamenti che rispettino il più possibile l'**habitat naturale** di piante ed animali, la **stagionalità** e l'utilizzo di **energie rinnovabili**.

Molte piccole realtà, facilmente reperibili in mercatini rionali gestiti da produttori diretti o attraverso i GAS (gruppi di acquisto sostenibile), stanno incrementando le coltivazioni di **varietà locali di piante** ed allevamenti di **razze autoctone di animali**, nel rispetto della loro natura. Un maggior numero di aziende biologiche in una determinata area geografica porta ad un arricchimento della biodiversità del territorio e del paesaggio. Certamente la conversione non è immediata ma richiede da 1 a 5 anni, in relazione delle condizioni di partenza (sfruttamento/impoverimento del terreno, uso di fitofarmaci/zoofarmaci, ecc.).

...dal campo alla tavola

Partendo dal dato di fatto che l'apporto di cibo giornaliero procapite, almeno per i paesi industrializzati, è in eccesso e che **l'alimentazione scorretta è ritenuta concausa di patologie croniche e di decessi**, cerchiamo di darci qualche regola fondamentale per fare una spesa consapevole.

Un alimento prodotto in 'regime biologico' fornisce al consumatore

cibi salubri, privi di sostanze tossiche e più ricchi di principi nutritivi, sia in



termini di **macronutrienti** (carboidrati, proteine e grassi, tra i quali gli **acidi grassi essenziali, polinsaturi prevalentemente della serie omega 6**), che di **micronutrienti** (vitamine, sali minerali e in generale **sostanze bioattive** che sostengono i processi metabolici).

La biodiversità sta anche nel partire da **materie prime**, come i cereali antichi, che ci garantiscono prodotti nutrizionalmente più ricchi e meno dannosi. È sempre bene ridurre il consumo di cibi troppo trasformati a favore delle materie prime; meglio cereali in chicco che prodotti da forno, verdure fresche e non surgelate o confezionate, frutta fresca e non succhi di frutta, pesce fresco, pescato, carni di animali alimentati con cereali e non farine, preferibilmente prodotti a 'circuito chiuso' dalla stessa azienda.

Esiste una stagionalità anche per il pesce; ci sono specie che si trovano prevalentemente in autunno/inverno come il rombo e la triglia, altre in primavera/estate come alici, sarago e spigola ed altre tutto l'anno come ad esempio lo sgombrò, il suro o sugarello o il pagello. E' sempre meglio acquistare pesce pescato e non allevato, di piccola taglia, rispettando la pesca dei piccoli pesci.

In conclusione, le regole di una spesa consapevole devono tener conto del chilometro 0, del rispetto degli ecosistemi e della stagionalità. Scegliere il cibo che mettiamo in tavola è una grande forma di libertà.

Il giornalista americano Michael Pollan in uno dei suoi libri ci dà un consiglio fondamentale *"...quando andate a far la spesa, portate con voi la vostra bis-nonna (poichè la nonna potrebbe essere troppo giovane) e comprate solo ciò che lei riconosce come cibo"*.

Bibliografia

- (1) Il manuale del Biologico; D.Caccioni, L. Colombo – Edagricole
- (2) Michael Pollan ' In difesa del cibo' – Adelphi
- (3) https://www.slowfood.it/wp-content/uploads/2014/09/Mangiamoli_Giusti_no_abb.pdf
- (4) [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

Articolo a cura di:

Dr.ssa Maria Elena Cafagna – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: ©Luca Bertolli | @pasiphae /123rf.com



Download
