

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

NEI PRODOTTI DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA MENO PESTICIDI

Uno studio sugli alimenti biologici ha trovato differenze con quelli convenzionali, ma non nei valori nutritivi. “I consumatori acquistano i prodotti biologici per ragioni diverse, dalla preoccupazione per l'impatto ambientale dell'agricoltura tradizionale, per la salute umana e il benessere animale, alla percezione che gli alimenti biologici possano avere più sapore di quelli tradizionali” scrivono gli autori di questo studio. In realtà, si discute da tempo sui possibili benefici per la salute dei cibi bio. Per vederci chiaro i ricercatori hanno condotto una meta-analisi, esaminando i risultati sugli effetti medici degli alimenti biologici e convenzionali.

Sono stati utilizzati gli archivi MEDLINE (da gennaio 1966 a maggio 2011), EMBASE, CAB Direct, Agricola, TOXNET, Cochrane Library (da gennaio 1966 a maggio 2009), e le bibliografie degli articoli recuperati. Sono stati selezionati i lavori in lingua inglese che confrontavano gli alimenti biologici e convenzionali o che confrontavano le popolazioni che consumano questi alimenti.

In totale, sono rientrati nei criteri di inclusione 17 studi sugli esseri umani e 223 studi sui livelli di nutrienti e contaminanti negli alimenti. Solo tre degli studi sulle persone hanno mostrato risultati clinici, non trovando differenze significative tra le popolazioni per tipologia di alimento riguardo a problemi di allergia (eczema, respiro sibilante, sensibilizzazione atopica) o per l'infezione sintomatica da *Campylobacter*. Due studi hanno riportato livelli significativamente più bassi di pesticidi nelle urine dei bambini che consumano alimenti bio rispetto ai convenzionali, ma gli studi dei livelli di biomarcatori e di nutrienti nel siero, urine, latte materno, e nello sperma negli adulti non hanno indicato differenze clinicamente significative.

Tutte le stime delle differenze nei livelli di nutrienti e di contaminanti negli alimenti erano molto eterogenee, tranne che per la stima del fosforo: i livelli di fosforo nei prodotti bio erano significativamente più alti rispetto ai prodotti convenzionali, anche se questa differenza non era clinicamente significativa. Il rischio di contaminazione con residui rilevabili di antiparassitari era più bassa per il biologico che per i prodotti convenzionali (differenza di rischio, il 30% [CI, -37% a -23%]). Tuttavia, le differenze nel rischio di superamento dei limiti massimi consentiti erano piccole.

Il rischio di contaminazione da *Escherichia coli* non ha mostrato differenze tra prodotti biologici e convenzionali. La contaminazione batterica di pollo al dettaglio e di maiale era comune, ma estranea al metodo di allevamento. Tuttavia, il rischio di isolare batteri resistenti a tre o più antibiotici era maggiore nei convenzionale rispetto al pollo e al suino biologico (differenza di rischio, 33% [CI, 21% al 45%]).

In conclusione, la letteratura pubblicata non fornisce una prova convincente che gli alimenti biologici siano molto più nutrienti rispetto ai cibi tradizionali. Il consumo di alimenti biologici può però ridurre l'esposizione ai residui di pesticidi e ai batteri resistenti agli antibiotici.

Fonte: Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review. Smith-Spangler C, Brandeau ML, Hunter GE, Bavinger JC, Pearson M, Eschbach PJ, Sundaram V, Liu H, Schirmer P, Stave C, Olkin I, Bravata DM. Ann Intern Med. 2012 Sep 4;157(5):348-66.