

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

NEL BIOLOGICO CONTENUTI NUTRIZIONALI UGUALI, MA MENO PESTICIDI

Che cosa deve fare un pediatra, quando una mamma si mostra interessata agli alimenti biologici e chiede consiglio? L'American Academy of Pediatrics fa il punto sui risultati della ricerca e fornisce alcune indicazioni ai medici.

Non c'è dubbio che i prodotti bio hanno conosciuto una crescente popolarità negli ultimi anni. Spesso questo settore è stato accompagnato da claims nutrizionali. Ma che cosa si può affermare al momento sui cibi biologici?

“In termini di vantaggi per la salute, è stato dimostrato in modo convincente che l'alimentazione con prodotti biologici espone i consumatori a meno pesticidi collegati allo sviluppo di malattie” scrive Pediatrics, riconoscendo però non è chiaro se il minor contenuto in pesticidi abbia un significato clinico. Allo stato attuale della ricerca, ancora incompleta, le differenze nutrizionali tra alimenti bio e convenzionali appaiono minime e “non ci sono prove di benefici o di deficit nutrizionali significativi legati al consumo di prodotti bio” continua la rivista. Riguardo al latte, non emergono differenze clinicamente rilevanti tra il latte convenzionale e quello biologico, né riguardo agli aspetti nutrizionali, né per la contaminazione batterica, né per il contenuto in ormone somatotropo. Inoltre, dall'analisi della situazione risulta che i prezzi degli alimentari biologici sono più alti, anche se le rese in agricoltura sono simili a quelle del convenzionale. Tuttavia, si evidenzia come le produzioni biologiche abbiano un impatto ambientale inferiore a quelle convenzionali e che l'assenza dell'utilizzo non terapeutico di antibiotici negli animali possa aiutare a ridurre il problema dell'antibiotico-resistenza dei ceppi batterici patogeni.

Sono necessari ulteriori studi per comprendere se il consumo di carne ottenuta senza trattamenti ormonali possa ridurre il rischio di sviluppare tumore della mammella nelle donne nonché per meglio valutare l'ipotetica relazione tra consumo di pesticidi e contaminanti e rischi per la salute a lungo termine.

Questo è quanto risulta dall'analisi degli studi disponibili ed è quello che i pediatri possono riferire ai genitori interessati al settore biologico. In sintesi, l'American Academy of Pediatrics invita i pediatri a incoraggiare l'adozione di un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, prodotti lattiero caseari a ridotto o nullo contenuto di grassi. Se le famiglie sono interessate ai prodotti biologici, i pediatri possono spiegare quanto finora è stato evidenziato dalla ricerca scientifica, non trascurando gli aspetti economici e ambientali.

Fonte: Organic foods: health and environmental advantages and disadvantages. Forman J, Silverstein J; Committee on Nutrition; Council on Environmental Health; American Academy of Pediatrics. | Pediatrics. 2012 Nov;130(5):e1406-15. doi: 10.1542/peds.2012-2579.