

ALIMENTAZIONE BIO

Una scelta di vita consapevole per la sostenibilità ambientale e la salute del nostro organismo

Un settore che negli ultimi anni ha registrato un vero boom, raggiungendo complessivamente un valore pari a 3,5 miliardi di euro.

Sono oltre 15 mila le famiglie italiane che consumano regolarmente prodotti bio. Un settore che negli ultimi anni ha registrato un vero boom, raggiungendo complessivamente un valore pari a 3,5 miliardi di euro.

Ma che cosa significa realmente "bio"? Per essere riconosciuto come tale un alimento deve essere prodotto seguendo standard specifici e giuridicamente regolamentati, oltre a essere sottoposto ad analisi approfondite e periodiche. La normativa europea prevede che l'alimento stesso debba vantare almeno il 95% dei propri ingredienti biologici, per peso o volume del liquido. La coltivazione deve poi avvenire senza l'uso di pesticidi convenzionali, fertilizzanti artificiali e additivi. Per essere "certificati" i

cibi biologici - e l'azienda nella quale sono stati coltivati - devono vantare particolari requisiti e superare una rigorosa serie di test. L'impresa, poi, ha l'onere di sostenere alcune imposte particolari. L'unico vero modo per essere davvero sicuri che il cibo che si sta mangiando sia davvero biologico, però, sarebbe quello di crescerlo da soli (o di acquistarlo da qualcuno in cui si nutre fiducia).

I VANTAGGI

Mangiare naturale e biologico non è una semplice moda degli ultimi anni. Innanzitutto il cibo biologico è sano, è saporito ed è ricco di principi attivi vitali.

Le caratteristiche degli alimenti biologici li rendono alleati eccezionali per la nostra salute. Proprio per questo, dunque, il loro consumo è destinato ad aumentare.

Numerosi studi hanno dimostrato come il biologico abbia anche evi-

denti effetti protettivi, ricostituenti e antiage sull'organismo, senza dimenticare la ricchezza nel sapore.

Tra i tanti buoni motivi per consumare bio c'è anche il fatto che le colture di questo tipo sono rispettose della terra e dei suoi equilibri. La produzione di cibo biologico esiste da migliaia di anni ed è una scelta sostenibile per il futuro. Una soluzione ideale in confronto alle moderne pratiche dell'agricoltura, spesso distruttive per l'ambiente a causa del vasto impiego di erbicidi, pesticidi, fungicidi e fertilizzanti, e che hanno portato a danni ambientali in molte zone del mondo.

La scelta di alimenti biologici coltivati in aziende biologiche di piccole dimensioni, inoltre, aiuta a garantire il sostentamento delle famiglie di agricoltori indipendenti. Una alternativa equo-solidale e a chilometro zero, che porta benefici al singolo e alla collettività.

