



COMUNICATO STAMPA

LA DIETA BIO MEDITERRANEA AIUTA LA SALUTE: NEL MICROBIOTA INTESTINALE RIDUCE DELLA META' I BATTERI 'CATTIVI'

Alla Festa del BIO-MontagnaMdre, assieme alla ricerca dell'Università di Tor Vergata diffusa con la campagna IL BIO DENTRO DI NOI, presentate 10 ricette ad alto valore antiossidante

29 marzo, ore 17, all'Orto Botanico di Roma

28 marzo 2025 – La dieta mediterranea fa bene alla salute, soprattutto se con alimenti biologici. Nel microbiota (il nostro 'secondo cervello') aumentano di un quarto i batteri antiossidanti, mentre i batteri pro-ossidanti si riducono della metà: diminuisce l'infiammazione generale dell'organismo, si abbassa il rischio cardiocircolatorio. È la conclusione della 'prima tappa' dello studio su volontari sani condotto dall'**Università di Roma Tor Vergata** e guidato dalla Prof.ssa Laura Di Renzo, che si distingue per un'importante e dettagliata raccolta di dati sulla salute, sui valori nutrizionali dei cibi e sulla loro impronta ambientale. La ricerca, diffusa attraverso la campagna social **Il Bio dentro di Noi**, promossa da **FederBio, AssoBio e Consorzio Il Biologico**, si è concentrata sul microbiota intestinale, il nostro "secondo cervello", evidenziando risultati inediti sul suo miglioramento.

La ricerca sarà presentata anche **sabato 29 marzo alle ore 17:00 durante la Festa del BIO| Montagna Madre** - promossa da FederBio e Slow Food Italia - all'**Orto Botanico di Roma**, evento aperto al pubblico, per scoprire i benefici della dieta mediterranea biologica. La **prof.ssa Laura Di Renzo**, direttrice della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione di Tor Vergata, sarà intervistata dal giornalista **Giacomo Talignani** de La Repubblica – Green&Blue. Dalla teoria si passa alla pratica, con la presentazione di piatti sani, gustosi e pieni di nutrienti, direttamente presentati dalla stessa responsabile della ricerca. Sarà l'occasione per approfondire i valori nutrizionali della dieta mediterranea proposta nella sperimentazione effettuata dall'Università di Tor Vergata, piatto per piatto.



Le ricette sono tutte disponibili nella sezione dedicata del sito "Il Bio dentro di Noi", dove vengono indicate le proprietà nutrizionali e nutraceutiche, oltre che le modalità di preparazione e cottura. E subito dopo la presentazione dei risultati della dieta, sarà la prof. Di Renzo a elaborare, con la giornalista e influencer Tessa Gelisio, una ricetta in diretta.

"Mangiare bio riduce l'esposizione a pesticidi e rafforza le difese naturali del corpo", spiega la prof.ssa Di Renzo. "Le mie ricette nascono per rendere questo stile di vita accessibile e appetitoso". Sul piano della sostenibilità, inoltre, la dieta bio riduce l'impronta idrica da 64.475 a 44.705 litri per persona in un mese – 250 docce in meno – e l'impronta carbonica da 40,25 a 38,13 kg di CO₂ equivalenti.

Secondo lo studio, la dieta bio mediterranea aumenta fino al 25% i batteri antiossidanti – i 'buoni' – nel microbiota, mentre i batteri pro-ossidanti si riducono fino al 50%, abbassando il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori grazie a un effetto immunomodulante e detossificante. La qualità dei grassi migliora: l'indice di aterogenicità si dimezza (da 0,29 a 0,16) e quello di trombogenicità passa da 0,42 a 0,20. La capacità antiossidante del pasto quadruplica, passando da 5.870 a 20.573 unità ORAC, contrastando l'invecchiamento cellulare.

I risultati derivano dal protocollo IMOD (Italian Mediterranean Organic Diet), realizzato dal Dipartimento di Biodinamica e Prevenzione di Tor Vergata nell'ambito del progetto MOOD, finanziato dal Ministero della Salute. La campagna ha seguito due volontari, Tatiana e Dario, i cui dati riflettono la tendenza generale: più batteri 'buoni' (Firmicutes), meno batteri pro-infiammatori (Bacteroidetes) tra il 5% e il 50%, e una perdita di circa un chilo di peso. Tra pochi mesi sarà inoltre disponibile la comparazione tra la dieta mediterranea convenzionale e la stessa dieta mediterranea 'in biologico', frutto della sperimentazione dell'Università di Tor vergata.

Il press event "Il Bio dentro di Noi" è realizzato nell'ambito della campagna "Being Organic in EU" promossa da FederBio in collaborazione con Naturland e cofinanziata dall'Unione europea ai sensi del Reg. EU n.1144/2014

Sul www.ilbiodentrodinnoi.it i risultati della ricerca e le ricette.



BEING ORGANIC in EU

Choose the European Organic Leaf for a better world.

Il progetto BEING ORGANIC in EU è una campagna di promozione proposta da FederBio in collaborazione con Naturland cofinanziata dall'Unione Europea ai sensi del regolamento UE n.1144/2014 e prevede un insieme articolato di azioni con l'obiettivo di migliorare la conoscenza, il prestigio e il consumo dei prodotti ortofrutticoli biologici verso i due paesi target: Italia e Germania. "BEING ORGANIC in EU" mira a contribuire ad un sistema agroalimentare sostenibile a sostegno del "Green Deal Europeo" e delle strategie "Farm to Fork" e "Biodiversità 2030" per favorire un sistema alimentare etico, salutare, resiliente dal punto di vista climatico ed ecologico e a mettere in risalto le caratteristiche virtuose dell'agricoltura biologica europea, sia in termini di qualità del prodotto sia di sostenibilità, dalla produzione primaria fino al consumatore. Per queste ragioni le iniziative messe in campo dal progetto sono del tutto in linea con gli obiettivi dell'European Green Deal" e le sue strategie e funzionali alla realizzazione del "Piano d'azione Europeo per lo sviluppo dell'agricoltura biologica".

Contatti stampa:

Silverback – Greening the communication

Silvia Franco – s.franco@silverback.it

Mob. 348 3913331

QUI IL SITO



