

Newsletter Gennaio 2017

MANGIARE BIOLOGICO



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



MANGIARE BIOLOGICO: Un Vero Stile Di Vita!!

Il bisogno di informazioni corrette e adeguate in merito a ciò che mangiamo negli ultimi decenni è diventata tematica di enorme spessore e importanza per il consumatore.

Il comparto del Biologico in molti Paesi dell'Unione Europea ha registrato negli ultimi anni un forte trend di crescita non solo in termini di produzione e consumo ma soprattutto per l'interesse suscitato

all'unisono da parte di tutta l'utenza dei consumatori. E' importante quindi garantire la qualità dei prodotti ottenuti ed un'adeguata valorizzazione degli sforzi compiuti dai diversi operatori. In tutto ciò la formazione dei consumatori tanto quanto quella dei tecnici agricoli, assume un ruolo basilare: l'elevata frammentazione e dispersione dell'informazione che impedisce un'adeguata comunicazione tra istituzioni,

tecnici, produttori e consumatori, rappresenta uno degli ostacoli maggiori allo sviluppo del comparto BIO. L'accesso ad un'informazione precisa e corretta sulla realtà operativa del metodo biologico costituisce una condizione preliminare essenziale allo sviluppo e alla diffusione del biologico non solo come prodotto alimentare ma, in un approccio più ampio, come stile di vita salutare e rispettoso dell'ambiente.

Cosa significa "Agricoltura Biologica"??

Con il termine agricoltura biologica si intende una pratica agricola che ammette solo l'impiego di sostanze naturali, cioè presenti in natura, escludendo l'utilizzo di sostanze chimiche di sintesi. In Europa il concetto di produzione Biologica nasce con Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, filosofia che reagisce al materialismo e allo sviluppo della scienza, proponendo nuove forme alternative di produttività rispetto a quelle tradizionali dell'industrializzazione. L'applicazione di queste teorie in agricoltura nacque intorno al 1924 e negli anni successivi si svilupparono in vari Paesi Europei diversi metodi che si fondevano tutti nel concetto di coltivazione ecologica. Con gli anni il numero di agricoltori aderenti alle tecniche di coltivazione ecologica cresceva lentamente e dal punto di vista del mercato sempre più consumatori erano disposti a pagare di più per avere prodotti alimentari sulle proprie tavole ottenuti secondo questi metodi di produzione.



La coltivazione dei campi: agricoltura biologica significa sviluppare un sistema di produzione che eviti lo sfruttamento eccessivo delle risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria, utilizzando invece tali risorse all'interno di un modello di sviluppo sostenibile, che possa durare nel tempo. Per salvaguardare la naturale fertilità del terreno gli agricoltori biologici adoperano materiale organico e non sfruttano il terreno in modo intensivo ricorrendo ad apposite tecniche agricole.

L'allevamento: i sistemi di allevamento prediligono le razze autoctone e propongono la massima attenzione al benessere degli animali che vengono nutriti con erba e foraggio biologico e non assumono antibiotici, ormoni o altre sostanze che stimolino artificialmente la crescita e la produzione di latte. Inoltre nelle aziende agricole devono essere presenti ampi spazi che consentano agli animali di muoversi e pascolare liberamente. L'alimentazione degli animali deve essere rigorosamente di origine biologica controllata, senza alcuna deroga.



L'ambiente: Come già detto nell'agricoltura biologica si applicano tecniche naturali per evitare l'uso di pesticidi. Gli agricoltori che praticano l'agricoltura biologica hanno diritto in Europa a premi agroalimentari in quanto si riconosce che questo particolare sistema di coltivazione ha effetti positivi sull'ambiente ed è per questo che l'agricoltura biologica costituisce il punto più avanzato del percorso verso un'agricoltura sostenibile che tenga conto non solo dei quantitativi prodotti ma anche dell'ambiente circostante quale risorsa per il futuro.



I numeri del biologico in Italia:

Nel 1985 le Aziende Agricole Italiane che avevano ottenuto dall'Unione Europea il marchio "Agricoltura Biologica" rappresentavano solo il 5% del settore, che si è poi progressivamente sviluppato fino ad arrivare nel 1999 ad avere il 27% di tutte le imprese europee. Le statistiche fornite dal Sinab (il Sistema di Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica presso il Mipaaf), confermano che in **Italia** ci sia un aumento del Biologico sia in termini di superficie (ormai a quota 1,3 milioni di ettari, +12,8% rispetto al 2012, circa un decimo della superficie agricola italiana), sia di numero di aziende (46mila produttori e oltre 52mila operatori), sia di fatturato (3,5 miliardi di euro, oltre il 2% delle vendite alimentari totali del Paese). L'Italia è al secondo posto in Europa e al quinto nel mondo per superficie biologica. Le previsioni per i prossimi anni indicano che la crescita del settore biologico è destinata a continuare.



Il Biologico nella pratica:

Nell'agricoltura biologica non si utilizzano sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi e pesticidi in genere) Alla difesa delle colture si provvede in primis in via preventiva, selezionando specie resistenti alle malattie e intervenendo con tecniche di coltivazione appropriate, tra cui:

- la rotazione delle colture. Non coltivando consecutivamente nel tempo sullo stesso terreno la

stessa piantagione, da un lato si ostacola l'ambientarsi dei parassiti e dall'altro si sfruttano in modo più razionale e meno intensivo le sostanze nutrienti del terreno;

- la piantumazione di siepi e alberi. Oltre a ricreare il paesaggio si offre ospitalità ai predatori naturali dei parassiti e si oppone una barriera fisica a possibili inquinamenti esterni;
- la consociazione. Si coltivano

- in parallelo piante sgradite le une ai parassiti delle altre.

Strumenti e materiali:

In agricoltura biologica si usano fertilizzanti naturali come il letame ed altre sostanze organiche compostate come ad esempio gli sfalci e sovesci ovvero incorporazioni nel terreno di piante appositamente seminate come trifoglio e senape. In caso di necessità, per la difesa delle colture si interviene con sostanze naturali vegetali, animali o minerali: estratti di piante e insetti utili che predano i parassiti.

Inoltre si usano farina di roccia o minerali naturali (come il rame e lo zolfo) per correggere caratteristiche chimiche e struttura del terreno e per difendere le coltivazioni dalle crittogame.

Il ricorso a tecniche di coltivazione biologiche ricostruisce l'equilibrio nelle aziende agricole; tuttavia, nel caso in cui si rendesse necessario un intervento per la difesa delle coltivazioni da parassiti ed altre avversità, l'agricoltore può far ricorso alla bruciatura o a prodotti autorizzati dalla Comunità Europea ed ammessi solamente in caso di minaccia immediata per le colture.



Il benessere degli animali e la qualità della carne:

E' preferibile allevare razze autoctone, che siano ben adattate alle condizioni ambientali locali, resistenti alle malattie e adatte alla stabulazione all'aperto. Gli animali devono essere alimentati secondo i loro fabbisogni, con prodotti vegetali ottenuti con metodo di produzione biologica, coltivati preferenzialmente nella stessa azienda o nel comprensorio in cui si trova l'azienda. L'allevamento degli animali con metodo biologico è strettamente legato alla terra e quindi dovrà essere sempre garantito, ove possibile, il pascolamento. Sono vietati i trapianti di embrioni e l'uso di ormoni per regolare l'ovulazione

eccetto in rari casi sotto trattamento veterinario. L'impiego di razze ottenute tramite manipolazione genetica è vietato. I sistemi di allevamento adottati devono soddisfare i bisogni fisiologici degli animali, quindi devono consentire agli animali allevati di mantenere il loro comportamento naturale e sistemi di vita adeguati alla razza. Il trasporto del bestiame deve essere quanto più breve possibile senza affaticare gli animali in tutte le sue fasi compresa quella di carico e scarico e senza utilizzare calmanti durante il tragitto. I mammiferi da riproduzione e da latte devono avere libero accesso al pascolo per il periodo di tempo più ampio possibile, compatibilmente con il clima e le condizioni ambientali. Mangimi animali, ormoni e

antibiotici sono assolutamente vietati: la dieta degli animali deve essere bilanciata in accordo con i fabbisogni nutrizionali degli animali. Il 100% degli animali deve essere di origine biologica controllata e dunque non possono mai essere somministrati prodotti come:

1. stimolatori della crescita e stimolatori dell'appetito
2. conservanti e coloranti
3. urea e vitamine sintetiche
4. OGM e alimenti sottoposti a trattamenti con solventi o addizionati di agenti chimici in genere

- sottoprodotti animali come farine di pesce ai ruminanti e agli animali erbivori in genere o altri rifiuti animali

Come sono regolamentati i prodotti Biologici??

La garanzia che ci troviamo davanti ad un prodotto biologico è data dall'etichettatura, la sola carta di identità dell'alimento. L'etichetta dei prodotti biologici deve riportare le seguenti indicazioni:

- nome dell'organismo di controllo autorizzato e suo codice, preceduto dalla sigla IT;
- codice dell'azienda controllata;
- numero di autorizzazione (sia per i prodotti agricoli freschi che trasformati);
- la dicitura "organismo di controllo autorizzato con D.M. Mi.R.A.A.F. n..... del..... in applicazione del Reg. CEE n.2092/91"

La legislazione di riferimento è il Regolamento CE 2092/91 che assicura il metodo di produzione biologico secondo una serie di articoli normativi a garanzia dei consumatori.



Chi controlla?

L'indicazione "Agricoltura biologica-Regime di controllo CE" e il marchio europeo sono facoltativi e perciò possono non essere presenti!! Se si vuole avere la certezza che il prodotto sia ottenuto

con metodo biologico è opportuno controllare che l'etichetta esponga il riferimento a uno tra i 10 organismi di controllo operanti in Italia; tale riferimento deve sempre comparire in etichettatura, anche qualora vi sia la presenza del marchio europeo.

- ICEA Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale, codice IT ICA (ex AIAB)
- BIOAGRICERT-Bioagricoop, codice IT BAC
- C.C.P.B. Consorzio Controllato Prodotti Biologici, codice IT CPB
- CODEX, codice IT CDX
- ECOCERT Italia, codice IT ECO
- I.M.C. Istituto Mediterraneo di Certificazione, codice IT IMC
- QC&I International Services, codice IT QCI
- SUOLO E SALUTE, codice IT ASS
- BIOZERT, codice IT BZ BZT
- BIOS, codice IT BIO

(IMMAGINE: metti immagine del logo europeo biologico)

Cosa fanno gli organismi che certificano??

L'azienda che vuole avviare la produzione biologica notifica la sua intenzione alla regione e ad uno degli organismi di controllo autorizzati. L'organismo procede alla prima ispezione con propri tecnici specializzati che esaminano l'azienda. Se dall'ispezione emerge il rispetto della normativa per il biologico, l'azienda viene ammessa nel sistema di controllo, e avvia la conversione, cioè una specie di "periodo di disintossicazione" del

terreno che, a seconda dell'uso precedente di prodotti chimici delle coltivazioni può durare due o più anni. Solo concluso questo periodo di conversione il prodotto può essere commercializzato come "proveniente da agricoltura biologica". L'organismo di controllo esegue più ispezioni durante l'anno, anche a sorpresa, e preleva campioni da sottoporre ad analisi.



Diversi tipi di alimenti biologici in commercio

Con il termine "agricoltura biologica" si individuano tre categorie di prodotti:

a. **Etichetta BIO 95%**. Almeno il 95% degli ingredienti agricoli è stato coltivato secondo il metodo biologico per un periodo pari o superiore ai due anni. Il restante 5% è ottenuto da prodotti che non si possono ottenere in ambito europeo oppure che non sono disponibili in quantità sufficiente. Questi (e solo questi!!) possono evidenziare nella denominazione di vendita la loro caratteristica e possono esibire il Marchio Comunitario

b. **Etichetta BIO 70%**. Almeno il 70% degli ingredienti agricoli è stato coltivato secondo il metodo biologico per un periodo pari o superiore a due anni. In questo caso il riferimento all'agricoltura biologica non si può fare nella denominazione di vendita, ma solo nell'elenco degli ingredienti e nella dicitura obbligatoria "...% degli ingredienti di origine agricola è stato ottenuto conformemente alle norme della produzione biologica"

c. **Prodotti in conversione.** Per questi prodotti è iniziata la pratica agricola in regime di agricoltura biologica da solo un anno prima del raccolto, e per la loro commercializzazione come provenienti “da agricoltura biologica” è necessario ancora un anno di coltivazione in rispetto della normativa CE.



DOVE COMPRARE I PRODOTTI BIOLOGICI

La vendita diretta

La vendita diretta rappresenta, storicamente, la prima forma di commercializzazione dei prodotti Bio.

Può essere effettuata direttamente in azienda agricola oppure nei mercati e nelle fiere locali. Acquistare direttamente nelle aziende agricole biologiche è un ottimo modo per conoscere meglio il biologico, per procurarsi dei prodotti a Km Zero e tante volte anche per risparmiare!! I prezzi in azienda sono di frequente più contenuti di quelli dei prodotti convenzionali perchè non sono gravati dei costi relativi allo stoccaggio e trasporto dei prodotti alimentari.

Nelle aziende di maggiori dimensioni viene fatta in un punto vendita opportunamente allestito all'interno dell'azienda stessa; la conoscenza del luogo di provenienza costituisce un fattore fondamentale di qualità oltre che la sicurezza della totale assenza di costi di trasporto e intermediari. Inoltre il rapporto diretto con il produttore consente di promuovere le caratteristiche di genuinità e di

legame con il territorio, proprie dei prodotti biologici dando grande importanza alla stagionalità.

Il negozio specializzato

In questo tipo di negozio è fondamentale la adeguata competenza e informazione del personale in merito alla vendita del biologico; inoltre la adeguata specializzazione evita il rischio di creare confusione e orienta facilmente il consumatore non adeguatamente informato a scelte alimentari corrette.

I supermercati

I supermercati con ortofrutta e prodotti alimentari biologici sono circa 1500 in Italia e per la maggior parte concentrati nel centro-nord. La diffusione dei prodotti biologici anche nella grande distribuzione è un ulteriore e importante segnale della maturità del consumatore nei confronti del settore.

Attraverso i supermercati, infatti, il biologico ha raggiunto un numero maggiore di persone ed è riuscito a mantenere i prezzi dei prodotti ad un livello più contenuto rispetto ai negozi specializzati.



La ristorazione collettiva come mense scolastiche e esercizi pubblici

Con la crescita esponenziale dell'interesse da parte del consumatore nei confronti del Biologico si è espansa anche la diffusione dei prodotti biologici all'interno di mense e luoghi di ristorazione di esercizi pubblici. Inoltre c'è da aggiungere che si sono ampliate parallelamente sia le fasce di consumatori italiani che consumano pasti fuori casa sia il

progressivo interesse per un'alimentazione sana all'interno della comunità: entrambi fattori che hanno avuto l'effetto di incrementare la domanda di prodotti di origine biologica in ristorazione collettiva.



I mercatini del Biologico

Un'occasione utile per rendere più facile la conoscenza dei prodotti biologici l'hanno offerta anche i numerosi mercatini che si diffondono in tutta Italia in occasione di festività paesane grazie alla sensibilità di molte amministrazioni locali.

Quanto costa mangiare biologico??

Produrre in modo biologico significa più cura, più tempo di lavoro e quindi maggiori costi di manodopera e lavorazione. I prodotti naturali utilizzati per i concimi hanno prezzi maggiori di quelli chimici, il raccolto è di indubbia qualità migliore ma è anche inferiore in quantità; inoltre la lotta alle piante infestanti è condotta con interventi meccanici e manuali, generalmente molto onerosi. Sul prezzo incide anche il costo del controllo e della certificazione. Tuttavia la differenza dei prezzi al consumo tra i prodotti biologici e prodotti convenzionali sta diminuendo sensibilmente, grazie alla maggiore diffusione del biologico nei supermercati, al miglioramento delle tecniche di coltivazione e ad una migliore organizzazione della produzione e distribuzione.

E non dimentichiamo che con un prodotto biologico si compra anche un pezzo di ambiente!

La dottoressa Francesca Pavan ha conseguito la laurea summa cum laude in Scienze Dietetiche nell'anno accademico 1998/1999 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova
Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 12 Gennaio 2000.
E' stata invitata come Relatrice durante il **XXIII Congresso Nazionale Andid** alla conduzione del workshop dal titolo Marketing Professionale del dietista per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietetiche.
Responsabile unico, coordinatrice e titolare dello Studio Dietistico Pavan, si occupa da più di 15 anni dell'attività clinica-ambulatoriale integrata da più figure professionali dell'equipe dello Studio.



Ha orientato la sua formazione al trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbilità grazie al Corso di Perfezionamento in Dietetica e Dietoterapia conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Si è successivamente specializzata oltre che all'approccio clinico del paziente anche a quello educativo utilizzando **tecniche di Counselling Nutrizionale** conseguite grazie ai Corsi di Formazione: "Il counseling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari" nel 2009 e "Il counseling nutrizionale, corso di approfondimento" nel 2011, presso l'Università di Perugia. I punti fondamentali di questo tipo di approccio consistono nel dare la massima importanza alle esigenze e ai bisogni del paziente, creando così un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico.

Ha conseguito inoltre nel 2012 il Corso di Perfezionamento presso l'Università di Padova in **Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici** acquisendo così abilità progettuali e organizzative degli eventi formativi educazionali proposti dallo Studio Dietistico Pavan partecipando attivamente alla conduzione di alcuni dei gruppi di lavoro e delle serate informative dedicate al pubblico oltre che della progettazione e realizzazione di importanti percorsi educativi pluripatrocinati presentati dallo Studio all'interno degli Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti ad insegnanti, genitori e alunni.

Si è specializzata in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in Alimentazione e Nutrizione Pediatrica presso Nutrimedifor nel 2015

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it