

Alimenti BIO: cosa significa e come vengono realizzati?

Pubblicato: Domenica 30 Luglio 2023



Sempre più spesso è facile trovare **alimenti BIO** al supermercato, tra gli scaffali di vario genere e soprattutto tra una cassetta e l'altra di frutta e verdura. Ma cosa c'è di diverso?

Cosa rende un alimento biologico? E perché si dovrebbe scegliere di integrare alimenti di questo tipo nella propria dieta quotidiana? L'interesse verso questo mondo si fa via via sempre più grande, col passare degli anni e delle conoscenze che arrivano al grande pubblico. La scelta di prodotti biologici segue varie ragioni: in molti presentano **motivi etici** e di salute, altri si basano sul maggiore **gusto degli alimenti**, altri ancora sulla genuinità e mancanza di elementi indesiderati. Sono ancora in tanti, però, ad avere dubbi in merito a questa dicitura e dunque un po' di scetticismo, perché ancora non comprendono appieno **cosa significa alimenti BIO** e come vengono realizzati. Ecco alcuni elementi per fare chiarezza.

Alimenti BIO: cosa significa

Quando ci si riferisce alla produzione di alimenti, la parola **biologico** assume un significato ben specifico, ovvero realizzato attraverso processi che **non prevedono in alcuna fase l'utilizzo di prodotti chimici** di sintesi. Come si può vedere nei negozi specializzati fisici e online, come ad esempio quando si scelgono gli **alimenti BIO di Passo Ladro**, quelli biologici possono essere di ogni genere, dalla frutta e verdura all'olio, fino al pane: tutto il cibo più comune che si porta in tavola ogni giorno possono essere scelti di tipo biologico. E questa preferenza porta a un'**alimentazione priva di**

pesticidi, tossine e sostanze chimiche.

La scelta biologica, però, non riguarda solo frutta, verdura e ortaggi, sicuramente più visibili e famosi quando si pensa a questo tipo di alimenti, ma anche la carne e i derivati animali, che nella versione biologica, non presentano tracce di **antibiotici e ormoni**.

Al contrario di quanti molti pensano, quindi, scegliere l'alimentazione biologica non è da considerare una moda passeggera, ma una scelta e un progresso consapevole per la salvaguardia della propria salute e del rispetto per l'ambiente.

Come vengono realizzati i cibi biologici?

Come abbiamo detto, nella produzione degli alimenti biologici non è previsto l'impiego di prodotti chimici di sintesi. Con questo si intende che è **vietato in ogni fase l'utilizzo di insetticidi, pesticidi, diserbanti, concimi e anticrittogamici**, comunemente noti come fungicidi.

Questo permette di **ridurre drasticamente l'impatto ambientale** che la produzione inevitabilmente può avere, soprattutto nel settore dell'inquinamento delle acque e nella possibile alterazione del terreno su cui si coltiva e delle sue proprietà. Questo influisce di conseguenza anche sulla **qualità dei prodotti coltivati** e sulla salute di chi li mangia, ma in primis è un danno gravissimo per la Terra. Danno che si può arginare ed evitare con una serie di scelte più consapevoli, come appunto optare per i cibi biologici, realizzati nel totale **rispetto per la natura**. Oltre alla mancanza di sostanze chimiche, infatti, un'alimentazione di questo tipo porta anche a **rispettare la stagionalità** di frutta e verdura, e sfavorire quindi l'importazione da Paesi esteri di alimenti che non dovrebbero essere presenti sulle nostre tavole in certi periodi dell'anno.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it