

Il cibo biologico

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 25 Agosto 2014 08:55 - Ultimo aggiornamento Giovedì 28 Agosto 2014 16:16

Mangiare sano è fondamentale per la salute del corpo. È necessario controllare sempre l'etichetta dei prodotti per conoscerne l'origine e la provenienza. Ma conta soprattutto scegliere in modo corretto ciò che si vuole consumare, perché oramai gli alimenti sono portatori di malattie, a causa delle sostanze in essi contenute.

Decidere di ricorrere a un'alimentazione sana corrisponde a optare per cibi biologici, naturali e privi di elementi nocivi. Essi sono molto utili per il fisico, perché contengono una grande quantità di vitamina C, calcio, ferro e magnesio. Le proprietà dell'alimento naturale sono importanti per prevenire patologie quali il cancro, perché non ci sono aggiunte di altri elementi e, quindi, di nessun composto chimico che possa in qualche modo generare degli effetti deleteri per le cellule. Al contrario, il contenuto di antiossidanti è del 17% in più, una cifra importante che permette di assicurare una vita più lunga e migliore. La naturalezza degli alimenti biologici è legata anche al sapore, perché, non essendoci essenze in più, il gusto è vero e genuino. Con il cibo biologico non sono concepiti i concetti di inquinamento e contaminazione. Biologico significa anche protezione per la pelle ed effetto anti età. Frutta e verdura sono di stagione e contengono una grossa percentuale di antiossidanti. Tutti i prodotti non hanno alcuna presenza di sostanze transgeniche.

L'Italia è il Paese che produce e consuma più cibo biologico al mondo. Sono circa 50 mila gli agricoltori che coltivano alimenti naturali. Nonostante i prezzi più elevati, il 17 % in più dei consumatori Italiani ricorre al cibo biologico. Questo è un dato positivo perché mette in risalto la volontà delle persone di mangiare sano e vivere in salute. Inoltre, dimostra un forte interesse per l'ambiente.

Sara Atzori