

## POTENZIALITÀ E LIMITI DELLA CARNE BIOLOGICA

È meglio preferire la carne bio? C'è ancora molto da scoprire



L'agricoltura biologica è disciplinata in modo rigoroso a livello europeo e nazionale. L'Unione Europea ha adottato anche delle norme per le produzioni zootecniche biologiche, per garantire in primis il benessere degli animali, che vengono allevati anche all'aperto, tenendo conto delle loro esigenze comportamentali e alimentari. In aggiunta a ciò, le motivazioni alla base dell'acquisto di prodotti biologici da parte del consumatore sono per lo più legate alle

preoccupazioni per l'impatto ambientale e la salute. In Italia esistono diverse aziende che producono e commercializzano carne biologica. La maggior parte sono esempi di filiera corta che valorizzano i produttori locali e i loro prodotti, con tutti i vantaggi possibili che ne conseguono. Le possibilità di trovare carne bio sono: acquistare direttamente in azienda, sia i capi che i tagli desiderati (notevole risparmio di denaro), frequentare mense o punti vendita specifici (costo più elevato) oppure utilizzare sistemi di consegna a domicilio, come fa ad esempio l'Emilia Romagna.

Ma quali sono i vantaggi e i limiti del consumo di carne bio? Un gruppo di studiosi dell'Università di Stanford (California) ha pubblicato un lavoro su una delle più importanti riviste di medicina del mondo, gli *Annals of Internal Medicine*. Hanno studiato diverse popolazioni: chi mangiava bio, chi no e chi in parte. I risultati non evidenziano alcuna differenza nutrizionale significativa tra gli alimenti biologici e gli altri. A differenza di quanto ipotizzato da alcuni, non contengono più vitamine, ma solo in qualche caso più fosforo. Allo stesso modo, non hanno mediamente più proteine o meno grassi, anche se in qualche caso hanno più acidi grassi omega 3. Tuttavia alcuni sostengono che le carni bio siano meno grasse e migliori per la salute, avendo un alto tenore di acidi grassi insaturi e bassa quantità di acidi grassi saturi. L'analisi di carcasse di animali allevati con metodi biologici, inoltre, ha evidenziato un maggior contenuto di grasso intramuscolare, che potrebbe essere associato a caratteristiche organolettiche migliori.

Un dato sicuramente a favore della carne bio è che gli antibiotici sono somministrati solo in casi eccezionali, riducendo così il rischio dello sviluppo di batteri resistenti, che costituiscono una seria minaccia alla salute. Sono invece minori le certezze sul fronte dell'eventuale contaminazione con residui chimici, metalli pesanti, diossine e pesticidi (ubiquitari nell'ambiente), per carenza di dati scientifici a riguardo, come afferma Sergio Ghidini, veterinario dell'Università di Parma.

In realtà ciò che è più evidente è che c'è ancora molto da indagare e da scoprire sulle effettive caratteristiche ambientali, nutrizionali e sulla sicurezza delle carni biologiche, pertanto al momento non si può affermare con certezza assoluta che è meglio preferirle a quelle tradizionali. Non è certo infatti il valore nutrizionale che diversifica il biologico dal prodotto tradizionale, almeno fino a quando i sistemi di coltivazione, allevamento e trasformazione non risponderanno a regole condivise e uniformi a livello internazionale.

Per il futuro, quindi, si spera di saperne un po' di più.



**Lucia Taragnoloni**

Biologa nutrizionista libero professionista

Ricercatrice affiliata al Centro Studi Nutrizione Umana di Gubbio (PG)

Cell. +39 320 9681172

E-mail: [lucia.taragnoloni@gmail.com](mailto:lucia.taragnoloni@gmail.com)

Skype: [lucia.taragnoloni](https://www.skype.com/name/lucia.taragnoloni)

Social network:  