



Alimentazione biologica: un mito da sfatare?

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Alimentazione biologica: un mito da sfatare?

§§§googlestart§§§

Sulla scia dell'omonima agricoltura, l' **alimentazione biologica** segue un regime alimentare biologico che conosce e controlla la provenienza degli alimenti che giungono a tavola. Rientrano nel significato di biologico tutti quegli alimenti che vengono coltivati secondo le leggi naturali, che non contengono sostanze conservanti né coloranti, che non vengono trattati con antiparassitari chimici, che non vengono sottoposti ad alcun tipo di raffinazione industriale. La stessa cosa vale per gli alimenti di origine animale. E' possibile valutare l'attendibilità biologica degli alimenti attraverso degli organismi che effettuano controlli generali attestando la consistenza dei principi dell'alimento biologico.

L'alimentazione permette di condurre un' **alimentazione** naturale e assolutamente salutare per la nostra **dieta**, fatta, così, di prodotti che conservano le loro proprietà naturali.

§§§googlemean§§§ E' noto, infatti, che alcuni tipi di concimi vanno ad alterare le proprietà dell'alimento, come per esempio l'apporto di vitamine e di [sali minerali](#).

Non tutti, però, sono a favore dell'alimentazione biologica; infatti, contro i sostenitori di questa sana tavola, c'è chi sostiene che da tale modello alimentare non si ricava alcun beneficio aggiungendo, per di più, che la voga di questa agricoltura sia legata soltanto ad un processo di terrorismo psicologico, che hanno tanto caratterizzato gli anni '80, contro alcuni prodotti usati in alcuni tipi di coltivazioni. Ma allora gli alimenti biologici a cosa servono? Secondo coloro che si smontano la teoria dei benefici degli alimenti biologici, questi ultimi avrebbero come unico fine il rincaro dei prezzi, dal momento che costa più del doppio degli alimenti "normali".





Ma, come sempre, gli oppositori dell'alimentazione biologica addirittura sostengono che i soggetti che si attengono a tale modello alimentare sarebbero portati ad una sorta di difficoltà nel socializzare con altri soggetti, specie con quelli che non si attengono allo stesso stile alimentare. Nei casi peggiori, secondo gli oppositori, il soggetto che si attiene al modello dell'alimentazione biologica potrebbe arrivare addirittura all' **ortossia**.

Tanti i giudizi, se vogliamo campati in aria, sull'alimentazione biologica; di certo, in giro ci sono ancora troppi "miti da sfatare", troppe credenze che indubbiamente vanno messe a tacere e non seguite affatto. Anche i nutrizionisti, spesso, si trovano a dibattersi su tale tema poiché i loro pareri sono discordi. Una cosa, in definitiva, sembra essere certa e cioè che bisogna prestare particolare attenzione ai prodotti che portiamo sulla nostra tavola a prescindere o meno dall'etichetta "alimentazione biologica".

Francesca Brigida§§§googleend§§§

