

**La dieta mediterranea con alimenti bio migliora il microbiota intestinale. Lo studio.** (Fonte: <https://www.ilbiodentrodoi.it/> 11 dicembre 2024)



**La dieta biologica mediterranea ha effetti positivi sulla salute del microbiota intestinale**  
*Secondo una ricerca dell'Università di Tor Vergata, la dieta biologica mediterranea aumenta i batteri buoni nell'intestino e diminuisce quelli cattivi*

- In uno studio dell'Università di Tor Vergata, 15 volontari hanno seguito per un mese una dieta mediterranea biologica.
- Gli studiosi hanno osservato benefici al microbiota intestinale, alla qualità dei grassi assorbiti e alla capacità antiossidante dell'organismo.
- Anche l'impronta idrica e di carbonio della dieta è diminuita.

Quanto influisce sulla salute un'alimentazione con prodotti biologici rispetto a una con alimenti convenzionali? Lo studio Imod (Italian mediterranean organic diet) dell'[Università di Tor Vergata](#) si è posto l'obiettivo di rispondere a questa domanda scoprendo che la **dieta biologica mediterranea** porta benefici al nostro [microbiota intestinale](#).



**Lo studio è stato effettuato su 15 volontari che per un mese sono passati a una dieta biologica mediterranea**

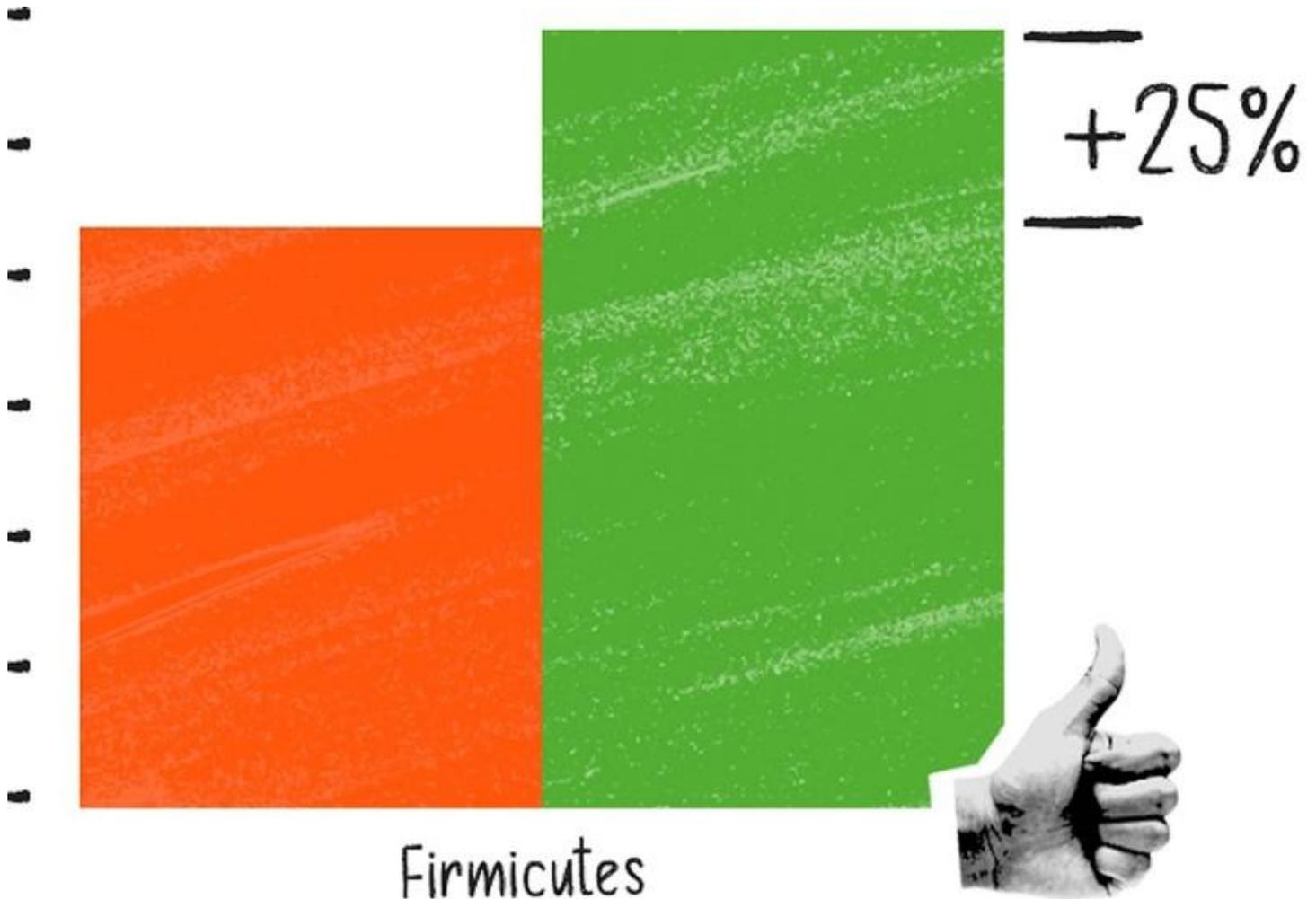
Lo studio è uno dei più completi, a livello internazionale, per l'ampiezza dei dati raccolti. Per un mese **15 volontari** sono passati da una dieta "fai da te" a una mediterranea 100 per cento biologico. Prima e dopo, i ricercatori, utilizzando tecnologie avanzate come il sequenziamento del Dna, hanno esaminato la **composizione del microbiota intestinale** (la varietà e la qualità dei microrganismi che abitano nel nostro apparato digerente), la **composizione corporea** e la [riduzione dello stress ossidativo](#).

**Leggi anche**

[Il cibo biologico protegge l'organismo dallo stress ossidativo. Uno studio sui bambini](#)

**Più batteri buoni e meno batteri cattivi: gli effetti della dieta biologica mediterranea sul nel microbiota intestinale**

Secondo i risultati, grazie alla dieta biologica mediterranea, negli organismi dei volontari le **famiglie di batteri antiossidanti** - i batteri buoni per la salute - sono **aumentate anche del 25 per cento** dopo la dieta, rispetto allo stato iniziale. Allo stesso tempo, le associazioni di **batteri pro-ossidanti** si sono **ridotte fino al 50 per cento** sul campione.

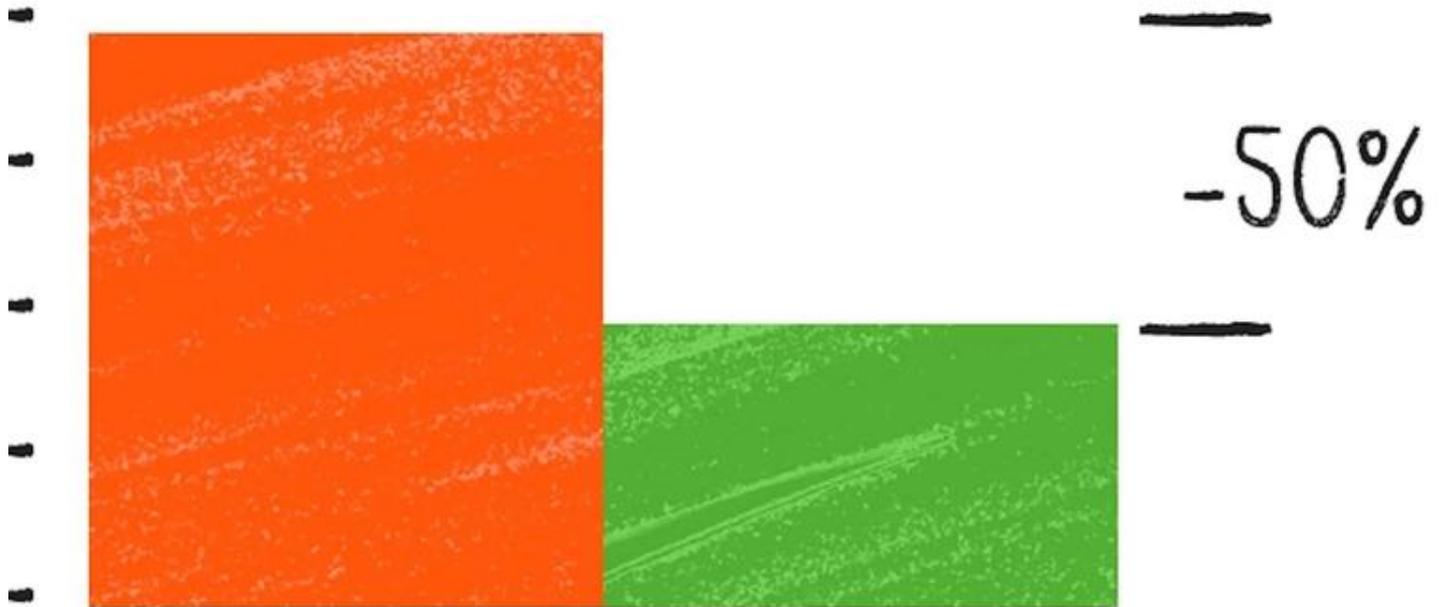


Firmicutes

(antiossidanti e antinfiammatori)

Con la dieta biologica mediterranea i batteri buoni aumentano fino al 25 per cento

“Registriamo un beneficio e quindi un sistema batterico che sta lavorando come immuno-modulante spegnendo l’infiammazione”, ha spiegato [Laura Di Renzo](#), professoressa dell’università di Tor Vergata. “Questi processi infiammatori sistemici di basso grado per lungo tempo portano allo sviluppo di malattie croniche degenerative che vanno dall’obesità, al diabete, alla malattia cardiovascolare. Poter ridurre nel tempo e per tanto tempo questo grado basso di infiammazione costante fa sì che si riducano i rischi di sviluppare la malattia”.



## Bacteroidetes (pro-ossidanti e infiammatori)

Con la dieta biologica mediterranea i batteri cattivi del microbiota diminuiscono fino al 50 per cento

Sono emersi risultati positivi anche nella **qualità dei grassi** assunti nella dieta biologica mediterranea, con un calo consistente del rischio cardiocircolatorio. A esprimere questi valori sono il cosiddetto **indice di aterogenicità** che si è quasi dimezzato (da 0,29 a 0,16) e quello di **trombogenicità**, più che dimezzato (da 0,42 a 0,20). Anche la **capacità antiossidante del corpo**, fondamentale per contrastare l'invecchiamento cellulare, è quasi quadruplicata, passando da 5.870 a 20.573 unità ORAC, l'unità di misura della capacità di assorbimento dei [radicali liberi](#).

### Benefici anche ambientali

Lo studio ha analizzato anche i **benefici ambientali**: nel solo mese della dieta, l'**impronta idrica** è scesa da 64.475 litri a 44.705 litri per persona, con un risparmio di circa 20mila litri. Per fare un paragone, si tratta dell'acqua necessaria per fare più di 250 docce. Anche l'**impronta carbonica** si è ridotta, passando da 40,25 a 38,13 kg di CO<sub>2</sub> equivalenti: la stessa quantità di emissioni prodotta dal funzionamento medio mensile di un forno elettrico.

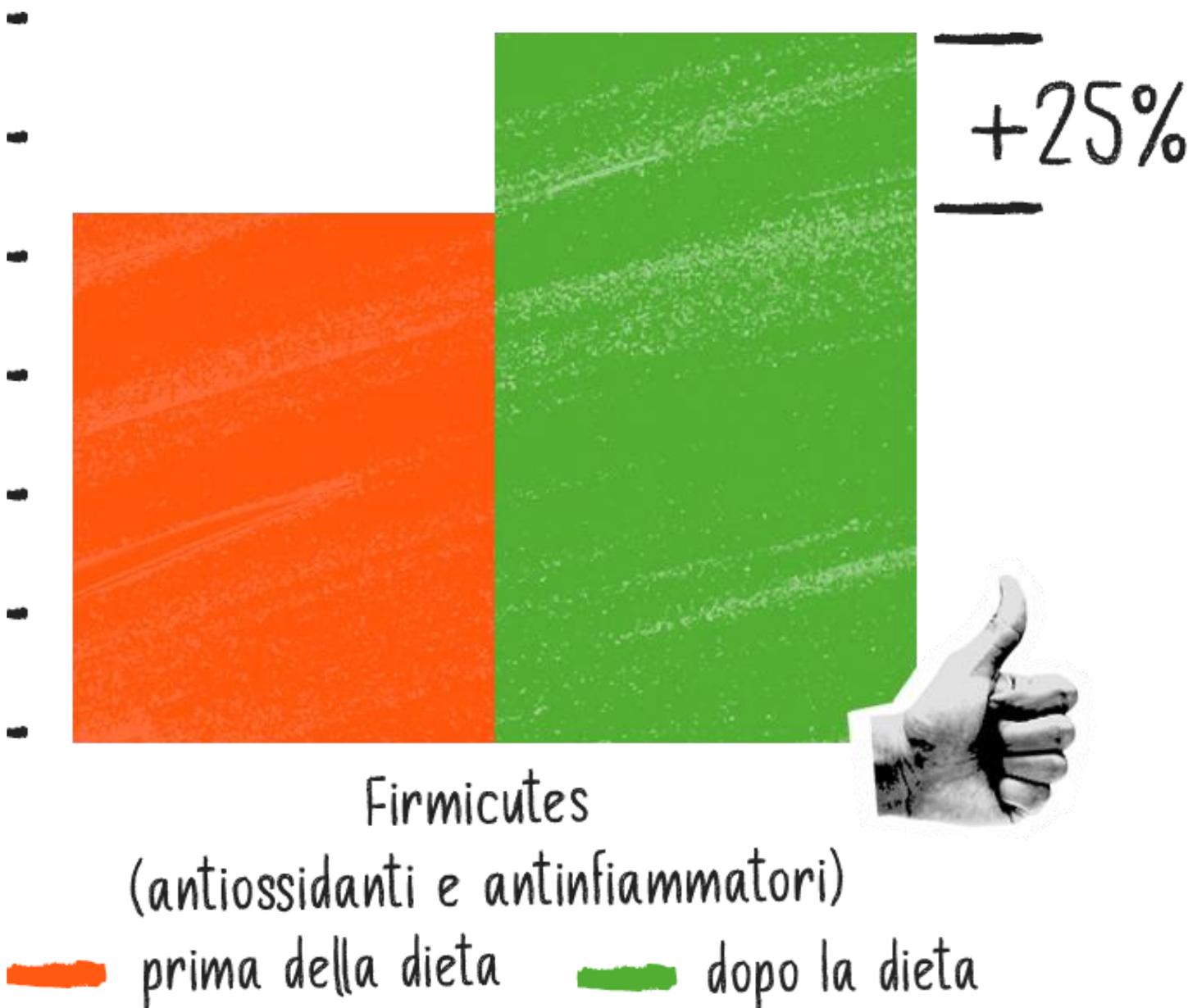
Lo studio, che rientra nel [progetto MOOD](#) (Modello di progettazione della rete dei sistemi di sicurezza alimentare, qualità nutrizionale e nutrigenomica della Dieta mediterranea per la difesa

della salute in Italia), a cura dell'Università di Tor Vergata e finanziato da Ministero della Salute e dal Fondo per lo sviluppo e la coesione, è diventato anche una **campagna**, [Il bio dentro di noi](#), per dimostrare la salubrità della dieta mediterranea biologica. A collaborare alla comunicazione e alla diffusione dei risultati, tre organizzazioni del biologico: FederBio, AssoBio e Consorzio Il Biologico.

## La dieta biologica mediterranea aumenta i batteri "buoni" del nostro microbiota

### I risultati della ricerca

Grazie alla dieta *biomediterranea*, secondo quanto rilevato dallo studio scientifico IMOD (Italian Mediterranean Organic Diet) dell'Università Tor Vergata, negli organismi dei volontari le famiglie di batteri antiossidanti - i **batteri buoni** per la nostra salute - sono **aumentate anche del 25%** nelle analisi dopo la dieta rispetto allo stato iniziale. Allo stesso tempo, le associazioni di batteri pro-ossidanti si sono ridotte fino al 50% sul campione. Quindi, chi segue una dieta mediterranea biologica corre **minori rischi di contrarre malattie cardiovascolari, diabete e tumori**, grazie a un complessivo effetto immunomodulante e detossificante.





Bacteroidetes  
(pro-ossidanti e infiammatori)

#### Il parere dell'esperta

“Registriamo un beneficio e quindi un sistema batterico che sta lavorando come immuno-modulante **spegnendo l’infiammazione**. Questi processi infiammatori sistemici di basso grado per lungo tempo portano allo sviluppo di malattie croniche degenerative che vanno dall’obesità, al diabete, alla malattia cardiovascolare, fino a poter **ridurre nel tempo e per tanto tempo questo grado basso di infiammazione costante** fa sì che si riducano i rischi di sviluppare la malattia”.



AI

(Indice di Aterogenicità)

0,29

0,16 ↓



TI

(Indice di Trombogenicità)

0,42

0,20 ↓

L'AI indica la quantità e la concentrazione di colesterolo ed acidi grassi saturi

Il TI esprime la qualità lipidica degli alimenti

### Negli alimenti della dieta

Ma non finisce qui, sul fronte della salute. Nella importantissima raccolta di dati sono emersi risultati altamente positivi nella qualità dei grassi assunti nella dieta biologica mediterranea, con un calo consistente del rischio cardiocircolatorio. A esprimere questi valori sono il cosiddetto indice di aterogenicità che si è quasi dimezzato (da 0,29 a 0,16) e quello di trombogenicità, più che dimezzato (da 0,42 a 0,20), riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari. Anche la capacità antiossidante del corpo, fondamentale per contrastare l'invecchiamento cellulare, è quasi quadruplicata, passando da 5.870 a 20.573 unità ORAC, l'unità di misura della capacità di assorbimento dei radicali liberi



# ORAC

Capacità di assorbimento  
dei radicali liberi)

5.870

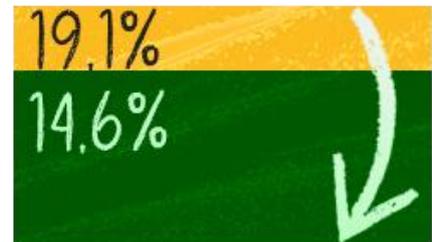
20.573↑

## I benefici ambientali

I benefici non si fermano qui. Mangiare bio è, come è noto, una scelta sostenibile, e lo studio di Tor Vergata lo ha pienamente confermato. Nel solo mese della dieta, l'impronta idrica è scesa da 64.475 litri a 44.705 litri per persona, con un risparmio di circa 20.000 litri. Per fare un paragone, si tratta dell'acqua necessaria per fare più di 250 docce. Anche l'impronta carbonica si è ridotta, passando da 40,25 a 38,13 kg di CO<sub>2</sub> equivalenti: la stessa quantità di emissioni prodotta dal funzionamento medio mensile di un forno elettrico.

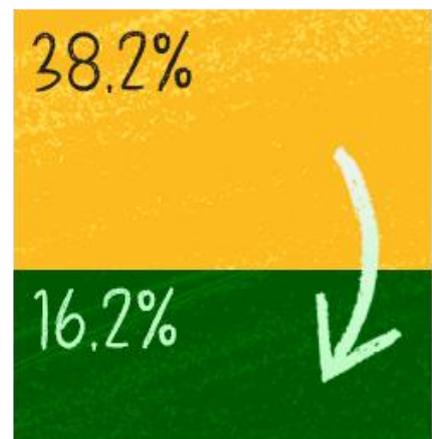
## I risultati dei nostri volontari

Gli specifici dati sanitari pre e post dieta di Dario e Tatiana rispecchiano la tendenza generale: i batteri 'buoni' (tra i Firmicutes), nel loro microbiota intestinale, sono aumentati, mentre batteri (tra i Bacteroidetes) che favoriscono lo stato infiammatorio sono diminuiti tra il 5 e il 50%. E inoltre (risultato non atteso) hanno perso tutti e due circa un chilo di peso durante la dieta mediterranea in bio.



Firmicutes  
(antiossidanti e antinfiammatori)

Bacteroidetes  
(pro-ossidanti e infiammatori)



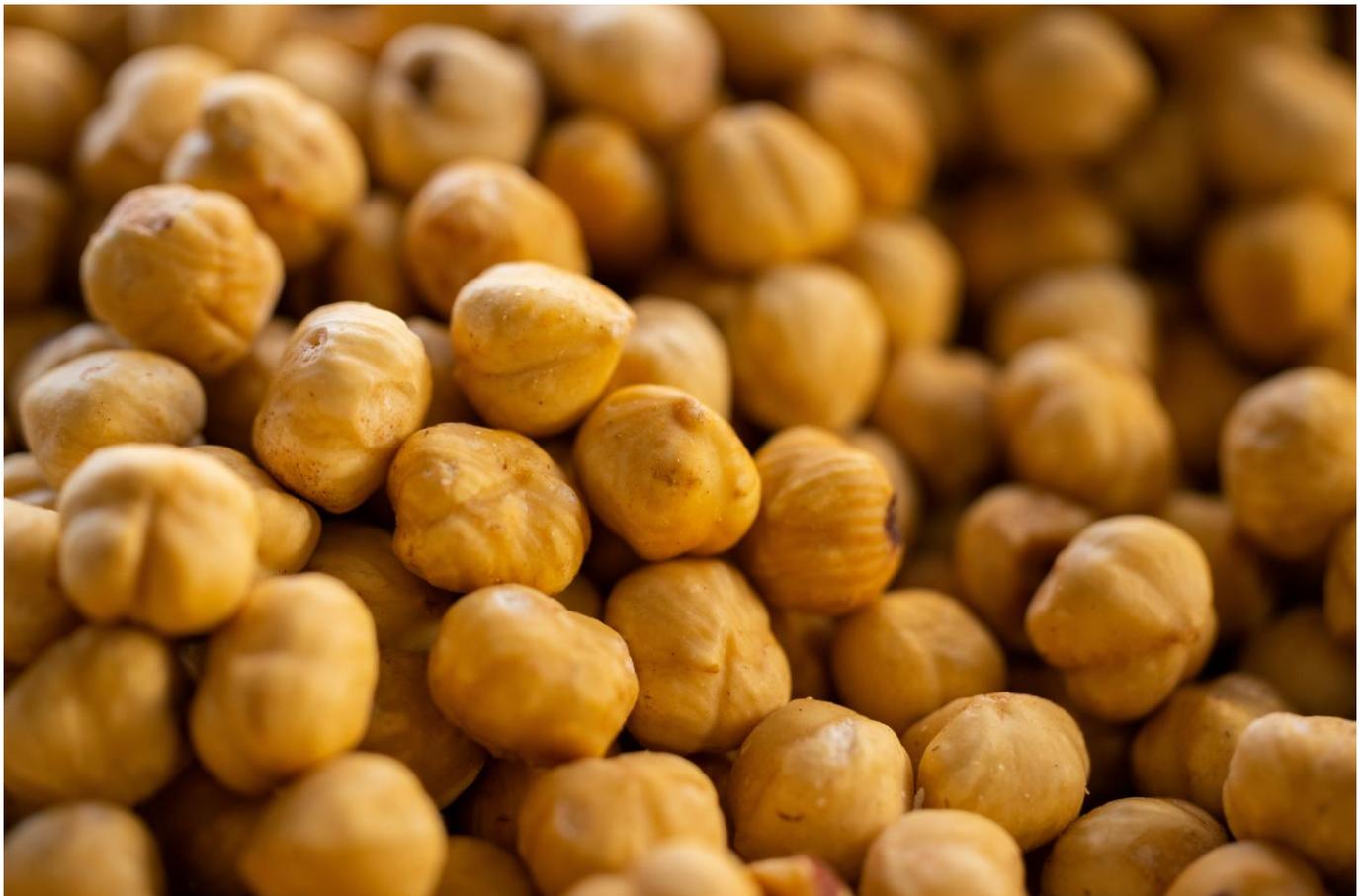
Firmicutes  
(antiossidanti e antinfiammatori)

Bacteroidetes  
(pro-ossidanti e infiammatori)

**—** prima della dieta      **—** dopo la dieta

## **Le ricette biologiche della dieta mediterranea seguita dai volontari della ricerca di Tor Vergata. Piatti sani e nutrienti raccontati dalla prof.ssa Di Renzo**

La **Dieta Mediterranea Biologica Italiana** di riferimento non è solo uno stile alimentare, ma un vero e proprio **modello di prevenzione e salute** riconosciuto dalla comunità scientifica. Basata su un equilibrio di nutrienti raccomandato da FAO e OMS, **prevede un apporto giornaliero bilanciato di grassi “buoni”, carboidrati complessi, proteine, fibre, vitamine e sali minerali.** Questo regime favorisce la **biodiversità, la stagionalità e l’origine biologica** degli alimenti, garantendo qualità nutrizionale e sostenibilità ambientale. L’obiettivo? **Soddisfare il fabbisogno energetico e mantenere il metabolismo in salute, riducendo il rischio di malattie croniche.** **Scopri le ricette qui sotto!**



[Pasta e ceci](#) [Ricetta completa »](#)



[Crema di lenticchie rosse curry e verdure](#) [Ricetta completa >>](#)



[Pasta e broccoli](#) [Ricetta completa >>](#)



[Polpette di radicchio e ricotta](#) [Ricetta completa »](#)



[Barbabietole in saor](#) [Ricetta completa >](#)



[Insalata di lenticchie e ceci](#) [Ricetta completa](#) »



[Polpette zucchini e basilico](#) [Ricetta completa](#) »



[Polpette cacio e ova Ricetta completa »](#)



[Quinoa con melanzane spinaci e fagiolini Ricetta completa »](#)



[Polpette di melanzane alla parmigiana](#) [Ricetta completa >](#)