IL BIO DENTRO DI NOI

COMUNICATO STAMPA

Dieta mediterranea: bio batte convenzionale

La dieta mediterranea biologica trasforma il microbiota intestinale, il nostro "secondo cervello", in sole 4 settimane

I risultati della seconda fase della ricerca di Tor Vergata presentati stamattina a Roma all'interno della campagna Il Bio dentro di noi

Roma, 16 settembre 2025 – La dieta mediterranea fa bene a tutti, e questo è noto. Oggi sappiamo che in bio è meglio. È quanto emerge dalla fase conclusiva dello studio guidato dall'Università di Roma Tor Vergata e pubblicato sulla rivista scientifica *Microorganisms*: **quattro settimane di dieta mediterranea biologica** sono sufficienti per **modificare in modo misurabile la composizione del microbiota intestinale** e aumentare l'abbondanza di batteri considerati benefici, con miglioramenti **antinfiammatori, antiossidanti** e **immunomodulanti**.

Lo studio dimostra che a parità di calorie e nutrienti, è la qualità degli alimenti a fare la differenza: la scelta del biologico amplifica gli effetti positivi della dieta mediterranea. Entrambe le diete aumentano la presenza di acidi grassi a catena corta, **molecole centrali per il benessere dell'organismo, con effetti sull'immunità, sul metabolismo e sulla salute della barriera intestinale. Tuttavia, nella dieta mediterranea biologica, gli incrementi di diversi batteri benefici sono più marcati rispetto a quella convenzionale.**

Tra questi, *Faecalibacterium prausnitzii* ha evidenziato un incremento circa quattro volte superiore nel gruppo che ha seguito la dieta biologica. Anche *Anaerostipes hadrus*, noto per la sua capacità di produrre acidi grassi a catena corta, ha registrato un aumento più che doppio nel gruppo bio rispetto al convenzionale. Anche i *Parabacteroides distasonis*, che migliorano l'assorbimento dei grassi e la digestione, hanno mostrato un aumento del 125% nel bio, mentre nel gruppo convenzionale sono diminuiti. Inoltre, i risultati della ricerca hanno dimostrato che, a parità di dieta, **sono le donne a beneficiare maggiormente del miglioramento del microbiota intestinale apportato dalla dieta mediterranea biologica**.

I risultati sono stati divulgati **martedì 16 settembre**, a Roma, all'interno della campagna "**Il Bio Dentro di Noi**", promossa da *FederBio, AssoBio* e *Consorzio il Biologico*. A presentarli stamattina assieme alla direttrice della Sezione di Nutrizione Clinica e Nutrigenomica dell'Università degli studi di Roma di Tor Vergata **Laura Di Renzo**, il sottosegretario di Stato al MASAF **Luigi D'Eramo**, la presidente di FederBio **Maria Grazia Mammuccini**, la presidente di AssoBio **Nicoletta Maffini**, la direttrice del Consorzio Il Biologico **Alessia Ferrucci Morandi,** il presidente di NaturaSì **Fabio Brescacin,** e la Vicepresidente della Commissione Affari Sociali alla Camera dei Deputati **Luana Zanella**.

"*L'effetto potenziato della dieta mediterranea con prodotti biologici può essere attribuito alla maggiore qualità nutrizionale e all'assenza di residui di pesticidi e additivi sintetici tipica degli alimenti biologici, fattori che favoriscono una maggiore diversità microbica e una riduzione dello stato infiammatorio sistemico*", commenta **Laura di Renzo**. "*Integrare alimenti biologici all'interno di una dieta mediterranea è inoltre associato anche a una più elevata capacità antiossidante plasmatica e a un maggior contenuto di composti fitochimici bioattivi*".

In un precedente studio (*Di Renzo et al., Eur Rev Med Pharmacol Sci, 2007*) era già stato osservato che, dopo sole due settimane di dieta mediterranea con alimenti biologici, la capacità antiossidante del plasma aumentava in media del 21% rispetto alla versione convenzionale. Inoltre**, gli alimenti biologici mostravano un contenuto significativamente più elevato di antiossidanti e polifenoli**, con differenze che raggiungevano fino al +312% rispetto agli equivalenti convenzionali. Dati che suggeriscono come la maggiore

concentrazione di composti bioattivi negli alimenti biologici possa rappresentare un ulteriore fattore chiave nella modulazione del microbiota intestinale e nella riduzione dell'infiammazione sistemica.

Lo studio di Tor Vergata è **il primo trial clinico a valutare l'impatto comparativo tra dieta mediterranea convenzionale e biologica.** Dopo una prima fase della ricerca già resa pubblica, il progetto arriva ora al suo secondo step, con dati che aprono nuove riflessioni sul legame tra biologico, microbiota e salute.

"*I risultati dello studio presentato oggi sono interessanti ed evidenziano che le produzioni biologiche hanno effetti positivi non solo in termini di rispetto dell'ambiente e tutela della biodiversità, ma anche per la salute, aumentando i benefici della dieta mediterranea, che rappresenta un modello alimentare equilibrato e sostenibile che, unito al bio, diventa ancora più sano*", aggiunge il sottosegretario al Masaf, **Luigi D'Eramo**. "*Non basta garantire cibo sufficiente a tutti, è necessario anche assicurare buon cibo, perché il benessere e la qualità di vita inizia da ciò che scegliamo di portare sulle nostre tavole*".

"*Si tratta di risultati importanti che confermano il valore della scelta biologica nell'alimentazione quotidiana*", sottolinea **Maria Grazia Mammuccini, Presidente di FederBio**. "*Se da tempo la scienza ha mostrato il ruolo dell'agricoltura biologica per la biodiversità, la fertilità del suolo e il contrasto alla crisi climatica, oggi la ricerca dell'Università di Tor Vergata, sostenuta dal Ministero della Salute, dimostra che il biologico fa bene anche alla salute delle persone. Con la campagna 'Il Bio dentro di noi' vogliamo rafforzare l'alleanza tra mondo scientifico e associazioni del biologico, divulgare gli esiti della ricerca e favorire una corretta informazione ai cittadini, e chiedere di investire maggiormente sulla prevenzione, a partire dalla diffusione della dieta mediterranea bio nelle mense scolastiche".*

"*Siamo consapevoli che l'agricoltura biologica rappresenti il metodo di coltivazione e di allevamento più sostenibile, sia per la nostra salute che per quella del pianeta. I risultati della ricerca condotta dall'Università di Roma Tor Vergata, confermano che questo tipo di alimentazione migliora significativamente la salute del microbiota intestinale, con benefici particolarmente evidenti nella popolazione femminile. Siamo molto soddisfatti di questi risultati e orgogliosi di promuoverne la diffusione, nella consapevolezza che il percorso verso una salute migliore inizia proprio dal momento dell'acquisto: scegliendo cibi biologici, di stagione e in linea con la dieta mediterranea*", commenta **Nicoletta Maffini**, Presidente di AssoBio.

"*Consorzio Il Biologico, dedito con impegno totale e appassionato da ormai 40 anni alla promozione ed al sostegno del biologico, è particolarmente lieto dei risultati del progetto di ricerca IMOD, uno dei più completi studi a livello internazionale per l'ampiezza dei dati raccolti, che conferma ulteriormente i benefici effetti di una sana alimentazione biologica per la salute dell'uomo e dell'ambiente. Di particolare valore è, altresì, aver convogliato mondo della ricerca, istituzioni ed organizzazioni, ognuno nel proprio ambito e con il proprio contributo, a lavorare insieme verso un comune obiettivo: favorire l'adozione di uno stile di vita biologico con scelte consapevoli, che prediligano prodotti e pratiche rispettose della salute e dell'ambiente*.", aggiunge **Alessia Ferrucci Morandi**, Direttrice del Consorzio Il Biologico.

Bio è meglio: la conferma dai nostri metaboliti

Un altro studio condotto dallo stesso gruppo di ricerca, e pubblicato alla fine di agosto sulla rivista scientifica *Metabolites*, conferma ulteriormente il valore della dieta mediterranea biologica come strategia nutrizionale vincente. I ricercatori hanno valutato la presenza di metaboliti urinari in gruppi sottoposti a dieta mediterranea convenzionale e biologica. Entrambi gli interventi hanno migliorato alcuni parametri urinari alterati. **Tuttavia, la dieta mediterranea a base di cibi biologici ha portato benefici più ampi e importanti**: ha aumentato alcune sostanze utili per il metabolismo energetico, come gli intermedi del ciclo tricarbossilico (TCA), e di composti naturali delle piante come la trigonellina, **riconosciuti per le loro proprietà antiossidanti e protettive**. Parallelamente, aumentano molecole che derivano dalla collaborazione tra il nostro organismo e il microbiota intestinale**, fondamentali per mantenere l'equilibrio**

del sistema immunitario e si riducono sostanze meno salutari, legate a fermentazioni sbilanciate o all'esposizione a sostanze chimiche esterne presenti negli alimenti.

Gli studi sono parte del 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, e finanziato dal Ministero della Salute attraverso il Fondo per lo Sviluppo e la Coesione (FSC). I pasti biologici per il gruppo IMOD sono stati forniti da NaturaSì.

1. **Riferimenti degli studi**
   Titolo: *Effects of Italian Mediterranean Organic Diet on the Gut Microbiota: A Pilot Comparative Study with Conventional Products and Free Diet*
   Rivista: *Microorganisms*, 13(7):1694, pubblicato il 18 luglio 2025
   DOI: https://doi.org/10.3390/microorganisms13071694
2. Title: *Organic food quality promotes the MIIA effect (Microbiota–Immune–Inflammation Axis) in an Italian Mediterranean diet*
   Authors: Laura Di Renzo, Simona Cesaroni, Giulia Frank, Barbara Pala, Daniel Oscar Cicero, Paola Gualtieri *, Greta Petrella
   Rivista: *Metabolites 2025, 15, 571, pubblicato il 26 agosto 2025*
   DOI: https://doi.org/10.3390/metabo15090571

Scarica qui la cartella stampa

Ufficio stampa
Grazia Battiato
Silverback · Greening the Communication
e-mail g.battiato@silverback.it
telefono +39 3313997611