



Regione Toscana



Ortobioattivo
sano, buono
e salutare

Dal cibo alla salute

Dr. Andrea Battiata
Agronomo

IL CIBO COME TERAPIA

LA TERRA

è la tua salute



ORTOBIOATTIVO



Variazione Nutrienti nel Cibo

Le colture coltivate qualche decennio fa erano molto più ricche di vitamine e minerali rispetto alle varietà attuali.

Il principale responsabile di questa preoccupante tendenza nutrizionale è l'**esaurimento della fertilità del suolo**: i moderni metodi di agricoltura intensiva hanno eliminato quantità crescenti di sostanze nutritive (HUMUS) dal suolo in cui cresce il cibo che mangiamo.



Variazione Nutrienti nel Cibo

Uno studio fondamentale sull'argomento di Donald Davis e del suo team di ricercatori dell'Università del Texas (UT) è stato pubblicato nel dicembre 2004 sul Journal of the American College of Nutrition .

Hanno studiato i dati nutrizionali dal 1950 al 1999 per 43 diverse verdure e frutta, trovando "cali affidabili" nella quantità di proteine, calcio, fosforo, ferro, riboflavina (vitamina B2) e vitamina C nell'ultimo mezzo secolo .

Davis e i suoi colleghi attribuiscono questa diminuzione del contenuto nutrizionale alla preponderanza delle pratiche agricole progettate per migliorare gli aspetti delle dimensioni dei prodotti, la quantità prodotta, la resistenza ai parassiti, e gli aspetti nutritivi non hanno tenuto il passo a questi aumenti.



Variazione Nutrienti nel Cibo

L'Organic Consumers Association cita diversi altri studi con risultati simili: un'analisi del Kushi Institute su dati che vanno dal 1975 al 1997 ha rilevato che i livelli medi di calcio in 12 verdure fresche sono diminuiti del 27%; livelli di ferro 37%; livelli di vitamina A 21% e livelli di vitamina C 30%.

Uno studio simile sui dati nutrizionali britannici dal 1930 al 1980, pubblicato sul British Food Journal , ha rilevato che in 20 verdure il contenuto medio di calcio era diminuito del 19%; ferro 22%; e potassio 14%.

Ancora un altro studio ha concluso che oggi si dovrebbero mangiare otto arance per ricavare la stessa quantità di vitamina A che i nostri nonni avrebbero ottenuto da una.



PERCENTAGES OF DECLINE FROM 1940 - 2002

FRUIT



Potassium
-19%



Magnesium
-16%



Calcium
-16%



Iron
-24%



Copper
-20%

VEGETABLES



Potassium
-16%



Magnesium
-75%



Calcium
-46%



Iron
-27%



Copper
-76%

What can you do?



Organic foods are known to have higher levels of micro-nutrients



Supplements can help provide the missing micro-nutrients in our diet

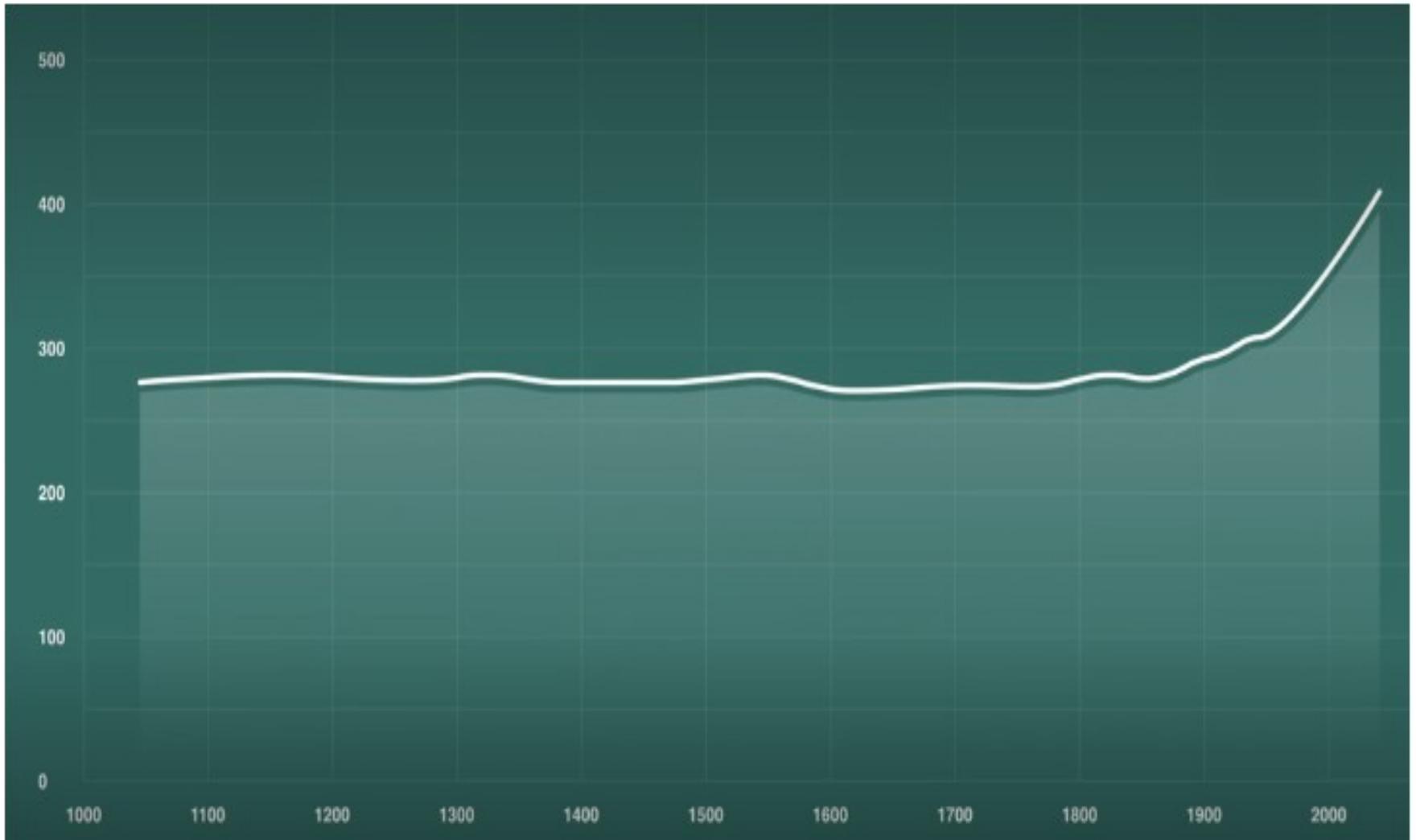
HealthyLife
from **SimplySupplements**



Poi ci sono i Cambiamenti Climatici



Aumento CO2 nell'Atmosfera



▲
**Increasing synthesis
of carbohydrates**

(e.g. starches and sugars)

▼
**Decreasing concentrations
of protein, vitamins, and minerals**

(critical for human health)

Quella stessa anidride carbonica, oltre a far crescere le piante (lussureggiamento), ha anche altre conseguenze: quando le piante hanno una maggiore concentrazione di CO₂, aumenta la sintesi di carboidrati, zuccheri e amidi e diminuisce la concentrazione di proteine e nutrienti essenziali.



Se pensiamo ai micronutrienti, quasi tutti risentono negativamente delle maggiori concentrazioni di CO₂.

Due in particolare sono il ferro e lo zinco.

Inoltre se ci sono quantità maggiori di carbonio nelle piante, c'è meno azoto e ci sono meno vitamine del gruppo B.

E non riguarda solo noi. Il bestiame ne è già colpito perché anche la qualità del foraggio è in calo.

Chiunque consumi piante nella catena alimentare risente di queste carenze.



Una Soluzione possibile: Un nuovo modello di Agricoltura Un nuovo modello di Alimentazione

Review > Orv Hetil. 2006 Oct 29;147(43):2081-90.

[A comparison of chemical composition and nutritional value of organically and conventionally grown plant derived foods]

[Article in Hu]

Kis Gyöngyi Györéné ¹, Adrienne Varga, Andrea Lugasi



Le colture biologiche contengono una quantità significativamente maggiore di alcuni antiossidanti (vitamina C, polifenoli e flavonoidi) e minerali, oltre ad avere un contenuto di sostanza secca maggiore rispetto a quelli convenzionali. Inoltre, c'è un livello inferiore di residui di pesticidi, nitrati e alcune contaminazioni da metalli pesanti nelle colture biologiche rispetto a quelle convenzionali. Esiste una correlazione tra i diversi metodi di fertilizzazione e protezione delle piante in questi due sistemi di produzione rispetto alla composizione nutrizionale dei prodotti. Di conseguenza, si può concludere che i prodotti di origine vegetale coltivati biologicamente hanno un valore nutritivo più elevato, compresi gli antiossidanti, rispetto a quelli convenzionali. Inoltre, grazie al minor livello di contaminazione delle colture biologiche, il rischio di malattie causate da alimenti contaminati è notevolmente ridotto.

Una Soluzione possibile:
Un nuovo modello di Agricoltura
Un nuovo modello di Alimentazione

RISULTATI

NELL'ORTOBIOATTIVO

- 1) Shelf-Life triplicato delle verdure;
- 2) Presenza di minerali doppia rispetto al medesimo ortaggio convenzionale;
- 3) Presenza di Antiossidanti tripla;
- 4) Produzione sicuramente doppia o tripla in virtù delle tecniche permesse nell'ortobioattivo;
- 5) Nessun attacco patologico di funghi o insetti;



Una Soluzione possibile:
Un nuovo modello di Agricoltura
Un nuovo modello di Alimentazione

.Esiste una svolta ecologica a tavola per aiutare la terra e la salute.

Per salvare l'ambiente non basta più andare in giro in bici, comprare un'auto ibrida e ricordarsi di spegnere le luci. Non è sufficiente pensare solo a petrolio e carbone.

Il riscaldamento globale non potrà arrestarsi senza modificare il sistema alimentare, da cui dipende un terzo delle emissioni di gas serra, responsabili dell'aumento delle temperature.



Una Soluzione possibile:
Un nuovo modello di Agricoltura
Un nuovo modello di Alimentazione

L'aspetto straordinario è che i pranzi e le cene invocati per frenare l'inquinamento e il clima impazzito sono esattamente gli stessi che proteggono la salute e che potenziano il sistema immunitario.



Una Soluzione possibile:
Un nuovo modello di Agricoltura
Un nuovo modello di Alimentazione

La ricetta apparentemente è semplice: per salvare noi stessi e il pianeta occorre raddoppiare a livello globale i consumi di frutta, verdura, legumi e noci e ridurre di oltre il 50% quelli di zuccheri e carni rosse entro il 2050.

Commissione di studio EAT-LANCET 2019



Una Soluzione possibile: Un nuovo modello di Agricoltura Un nuovo modello di Alimentazione

Supportare politiche che incoraggino le persone a scegliere un regime alimentare sano e che migliorino la disponibilità e l'accessibilità del cibo salutare.

Ripensare l'agricoltura - dal produrre grandi raccolti al produrre colture varie e nutrienti - grazie a politiche che incentivino gli agricoltori stessi, la ricerca e programmi di supporto per nuovi sistemi agricoli sostenibili.

Considerare l'agricoltura intensiva sostenibile (Agricoltura Organica-Rigenerativa) come una delle possibili soluzioni, sempre tenendo conto delle condizioni locali e applicando pratiche appropriate e sostenibili per ottenere coltivazioni di alta qualità;

Amministrare in maniera efficiente l'uso di suolo e oceano sarà importante per proteggere gli ecosistemi naturali e assicurare la continua disponibilità di cibo.

Infine lo spreco di cibo andrà dimezzato.





CHE CAV^{OL}LO ASPETTI?

Ortobioattivo



Ortobioattivo

Guarire noi stessi
e guarire la terra.

Semplicemente
mangiando
cibo migliore.

Ci stai?





**ACCETTATE
VERDURE
DAGLI
SCONOSCIUTI?**

#Ortobioattivo

**LA VERDURA
DEL TUO ORTO
NON FA
UN METRO.**







*Sei pronto
a mangiare sano?*

