

# Alimentazione

**Gli studi**  
La «pluralità»  
fa bene anche  
al microbiota

L'agrobiodiversità piace anche al nostro microbiota intestinale. In uno studio apparso su *American Society for Microbiology Journals* era emerso come le persone che mangino più di 30 tipi di vegetali a settimana abbiano un microbiota più diversificato rispetto a coloro che ne consumino fino a 10 tipi. «Le scelte alimentari possono avere una grande influenza su composizione e funzione del microbiota», spiega Luca Masucci, professore aggregato Istituto di Microbiologia, responsabile

UO Diagnostica molecolare e manipolazione del microbiota, Policlinico Gemelli di Roma. «I batteri si nutrono di sostanze nutritive differenti così come sono diverse le sostanze che ne derivano dal loro metabolismo, alcune delle quali proteggono la nostra salute. In uno studio del 2021 su *American Journal of Clinical Nutrition* su 8.738 persone è risultato come alcuni batteri che si cibano di fibre producano acidi grassi a catena corta importanti per il loro ruolo anche antinfiammatorio».

Cucinare piatti rispettosi dell'agrobiodiversità produce maggiori benefici rispetto a quelli in cui prevale un singolo ingrediente. L'ideale? 30 specie vegetali diverse alla settimana

## La parola chiave della dieta sana è varietà

di **Anna Fregonara**

**È** una ricetta che può contare oltre 40 ingredienti. Le *virtù teramane*, piatto abruzzese, comprende molti tipi di legumi, almeno 17 verdure oltre a profumi e aromi, pasta di vario tipo, carni. Nonostante le sue origini antiche, oggi lo definiremmo un piatto rispettoso del principio dell'agrobiodiversità, termine con cui la FAO indica la varietà e la variabilità di animali, piante e microrganismi importanti per il cibo e l'agricoltura. Cucinare rispettando l'agrobiodiversità implica preparare pietanze con un alto grado di diversificazione degli ingredienti. Nel 2017 Stef de Haan, dell'International Center for Tropical Agriculture, e Karl Zimmerer, professore di Geografia alla Pennsylvania State University, hanno chiesto dalle pagine della rivista *Nature Plants* un grande sforzo a favore dell'agrobiodiversità per il futuro vista la sua importanza per la salute dell'uomo.

«Il nostro corpo è un sistema ad alta complessità che



**Il medico risponde**  
alle domande dei lettori al link [salute/il-medico-risponde/alimentazione/nutrizione](#)

funziona secondo i principi dell'azione sinergica: le cellule rispondono poco e male all'effetto "solista" di un singolo nutriente, mentre rispondono in maniera specifica e persistente all'effetto orchestrale dei nutrienti che madre natura associa, nelle giuste proporzioni, all'interno degli alimenti. Il limone, per esempio, contiene vitamina C il cui effetto è più efficace, rispetto a una vitamina C sintetica, proprio grazie all'azione globale di altre sostanze presenti nell'agrume», osserva Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in

### Sudamerica

#### Patate e mele

Le patate sono originarie delle Ande. Ne vengono coltivate oltre 4mila varietà di numerose forme, dimensioni e colori (anche a strisce). Questa vasta gamma di tipi è un esempio di agrobiodiversità. Come riporta il professor Zimmerer, più del 95% delle varietà di mele conosciute che esistevano negli Stati Uniti nel 1900 non sono più coltivate.



nutrizione preventiva e disturbi alimentari. «Anche il microbiota (si veda il box in alto) ama la biodiversità: per avvicinarvi al mondo della biodiversità vegetale, in 7 giorni provate a mangiare almeno 30 specie vegetali diver-

Diversificare molto nella scelta dei cibi fa bene alla salute e anche all'ambiente

se tra cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresca, frutta a guscio, erbe e spezie. Vedrete che è possibile vincere questa "sfida". Un'alimentazione di questo tipo incoraggia le coltivazioni non intensive e l'agricoltura locale a minore impatto ambientale, promuove stili alimentari più "poveri" che comportano un minor consumo di prodotti animali fortemente impattanti sul clima e sull'ambiente».

In genere, l'agrobiodiversità è più bassa nei Paesi ricchi, dove il sistema alimentare industriale spinge verso l'uniformità genetica. Come riporta il professor Zimmerer, solo tre colture - riso, grano e mais - forniscono più della metà delle calorie di origine vegetale consumate nel mondo.

«Ciò significa che la dieta poco diversificata, tipica della cosiddetta *western diet*, è povera di frutta e verdura e viene resa più appetibile tramite l'effetto "drogante" di sale, zucchero e grassi di scarsa qualità», dice Erzegovesi.