

Lunedì 20 marzo 2023

Il primo quotidiano online della provincia di Vercelli

Il Sondaggio

Provincia di Vercelli Regione Piemonte Vercelli Città Bassa Vercellese Santhiatese e Cavaglia Saluggia e Livorno Trinese Lung  
a e Spettacolo Economia Enti Locali Eventi e Fiere La Posta Lo Sport Mondi Vitali Pagine di Fede Politica Salute & Persona Scuola e Uni < >

CONSULTA IL NOSTRO ARCHIVIO GENERALE DAL 2009 AD OGGI >

## ENTE NAZIONALE RISI - Il riso italiano vince la sfida contro il diabete



17/03/2023

PiemonteOggi, Regione Piemonte



Salute & Persona

FAI UNA **DONAZIONE** A  
**VercelliOggi.it**  
Network®



La ricerca del **granello perfetto** ha posto la necessità di uno **studio approfondito** per conoscere le caratteristiche morfologiche del patrimonio genetico delle varietà dell'Ente e per costruire, in base a queste conoscenze, programmi mirati e di selezione genetica al fine di ottenere le varietà di riso del futuro.

Con questi obiettivi sono stati avviati due progetti scientifici innovativi, **i primi al mondo sui risi di tipo Japonica**, per indagare e conoscerli meglio.

Il Presidente dell'Ente Nazionale Risi dott. **Paolo Carrà**:

*“Da sempre quando parliamo dell’alimento riso esaltiamo la sua versatilità, la salubrità e l’alta digeribilità che lo rende adatto ad un’alimentazione equilibrata, oltre ad essere considerato l’alimento gluten free per eccellenza. Sovente è stato generalizzato il fatto che il riso presenta un alto valore di indice glicemico rendendolo quindi inadatto all’alimentazione da parte di coloro che presentano la patologia del diabete. Come Ente Nazionale Risi abbiamo voluto vederci chiaro, finanziando un’indagine clinica che determinasse, per alcune varietà italiane, il corretto valore di indice glicemico. L’aver trovato che alcune varietà presentano un valore di indice glicemico compreso nel range basso e medio è stata una sorpresa inaspettata.”*

**Il valore dell'Indice glicemico:** un progetto sviluppato in collaborazione con un gruppo di esperti dell'Università degli Studi di Pavia guidato dalla Prof.ssa **Mariangela Rondanelli** e dal dott. **Filip Haxhari** del Centro Ricerche sul Riso, per fornire delle risposte concrete e offrire **un'alternativa sana** ai numerosi **consumatori diabetici** in Italia e in Europa.

**La struttura interna del granello,** per scoprire i segreti nascosti del chicco di riso; una ricerca effettuata dai ricercatori e dagli scienziati del Politecnico di Torino a cura del Prof. **Francesco Savorani**.

## **Il valore dell'Indice glicemico**

Le varietà di riso italiano dell'Ente Nazionale Risi che sono state analizzate dimostrano di possedere un livello molto variabile dell'Indice glicemico che va **da 49 a 92** a fronte dell'Indice glicemico del glucosio, considerato pari a 100. Delle varietà analizzate, due sono caratterizzate da un **Indice glicemico molto basso** avendo circa la **metà del valore dell'Indice glicemico del glucosio**.

Queste varietà sono: **Selenio** (che ha un valore di IG pari a **49,2**) e **Argo** (IG pari a **50,5**).

Si tratta di un risultato straordinario non solo per il valore dell'Indice glicemico in sé, ma anche perché, essendo due varietà già in coltivazione, possono diventare **un'alternativa immediata e sana per chi soffre di diabete**.

Risulta inoltre che ci sono anche altre varietà di riso italiano destinate al mercato interno come: **Carnaroli (IG = 64,2)**, **S. Andrea (IG = 66,5)** e **CL388 (IG = 62,6)**, oppure la varietà **Iarim (IG = 58,0)**, un'altra varietà italiana, aromatica e con granello di tipo Lungo B, che sono caratterizzate **da livelli medio-bassi di Indice glicemico** (minore di 70) e possono offrire un'alternativa altrettanto interessante per una scelta più ampia di tipologie di granello necessaria per un'alimentazione quotidiana di chi soffre di diabete e per i consumatori abituali. Grazie a questa scoperta, oggi siamo in grado di raccomandare, non solo ai nostri **3 milioni e mezzo di connazionali** e ai circa **62 milioni di cittadini europei** che soffrono di diabete ma anche a tutti i destinatari di questo cereale: consumate il riso italiano perché con questo studio e questi risultati oggi abbiamo la certezza che si tratta di un **prodotto a basso Indice glicemico, sano e genuino**.

### **Lo studio della microscopia del granello**

Lo studio della microscopia del granello, a cura del prof. **Francesco Savorani** in collaborazione con i ricercatori e gli scienziati del Politecnico di Torino, aveva come obiettivo non solo quello di scoprire il segreto insito nel riso italiano, ma anche di valutare se ci fossero delle correlazioni fra l'Indice glicemico e la conformazione della struttura interna del granello. Nonostante lo studio necessiti ancora di ulteriori approfondimenti, la ricerca ha permesso di capire che **la struttura interna del granello di ogni varietà di riso è specifica, identitaria e legata a fattori genetici ereditabili** con una grande variabilità da una varietà all'altra.

La disposizione dei granuli di amido e le loro caratteristiche (forma, dimensioni, compattezza) determina **spazi vuoti** che sono variabili per ampiezza e forma.

Il rapporto fra **la superficie occupata** dai granuli di amido e quella occupata dagli **spazi vuoti** all'interno di un granello di riso è quindi molto variabile da una varietà all'altra e può essere espressa sotto forma di **porosità percentuale**.

Le **varietà italiane**, soprattutto quelle di vecchia costituzione, sono caratterizzate da **struttura porosa molto evidente**, mentre molte **varietà estere** e quelle di **nuova costituzione** risultano al contrario di **struttura compatta**.

È proprio il volume degli spazi vuoti e la struttura porosa dell'amido all'interno del chicco a determinare **la capacità del granello di riso di assorbire durante la cottura l'acqua e i condimenti**, caratteristica fondamentale per la buona riuscita di un risotto, trasformandosi dunque in un **alimento nutriente, completo e ricco di gusto**.

### **Indicazioni per la risicoltura del futuro**

Questi straordinari risultati e le nostre considerazioni, anche in virtù e alla luce di questi nuovi e importanti indicazioni, ci devono far riflettere **sulla strada che la risicoltura italiana sta percorrendo e quella che deve**

**seguire** per garantire un futuro certo e migliore a questo settore strategico e molto importante in Italia e in Europa.

Oggi più che mai il miglioramento genetico in Italia deve **alzare l'asticella della ricerca** per selezionare solo quelle **varietà di riso che siano capaci di soddisfare le richieste di un mercato assai frazionato e differente** offrendo, in primis, poche varietà di riso.

Quali?

Le migliori per la produzione e per la qualità di granello, prediligendo varietà di riso caratterizzate da chicchi di riso a struttura molto porosa e con ampi spazi vuoti **per il mercato interno e per i piatti tradizionali** mentre per i mercati del nord Europa e per l'industria di parboilizzazione **varietà caratterizzate da una struttura vitrea e molto compatta.**

Occorre che tutta la filiera risicola, ognuno nella sua specifica parte, **faccia delle scelte coraggiose e mirate**, in modo da contribuire a valorizzare questo prodotto d'eccellenza, unico e inconfondibile come il nostro riso, il riso italiano.

Redazione di Vercelli



sito creato da: etncl.it

Mailing: info@vercellioff.it - Note Legali - Codice di Autodisciplina - Privacy

Direttore Responsabile: Simone Cerri - Direttore Editoriale: Guido Gabotto

Editor: Anm, VercelliOff.it, Sas di Guido Gabotto & C - P.IVA: 02685460020 - Numero telefonico unico, anche Whatsapp: 335 8457447

VercelliOff.it - Tribunale di Vercelli, Registro Stampa, n. 1 del 5 gennaio 2009