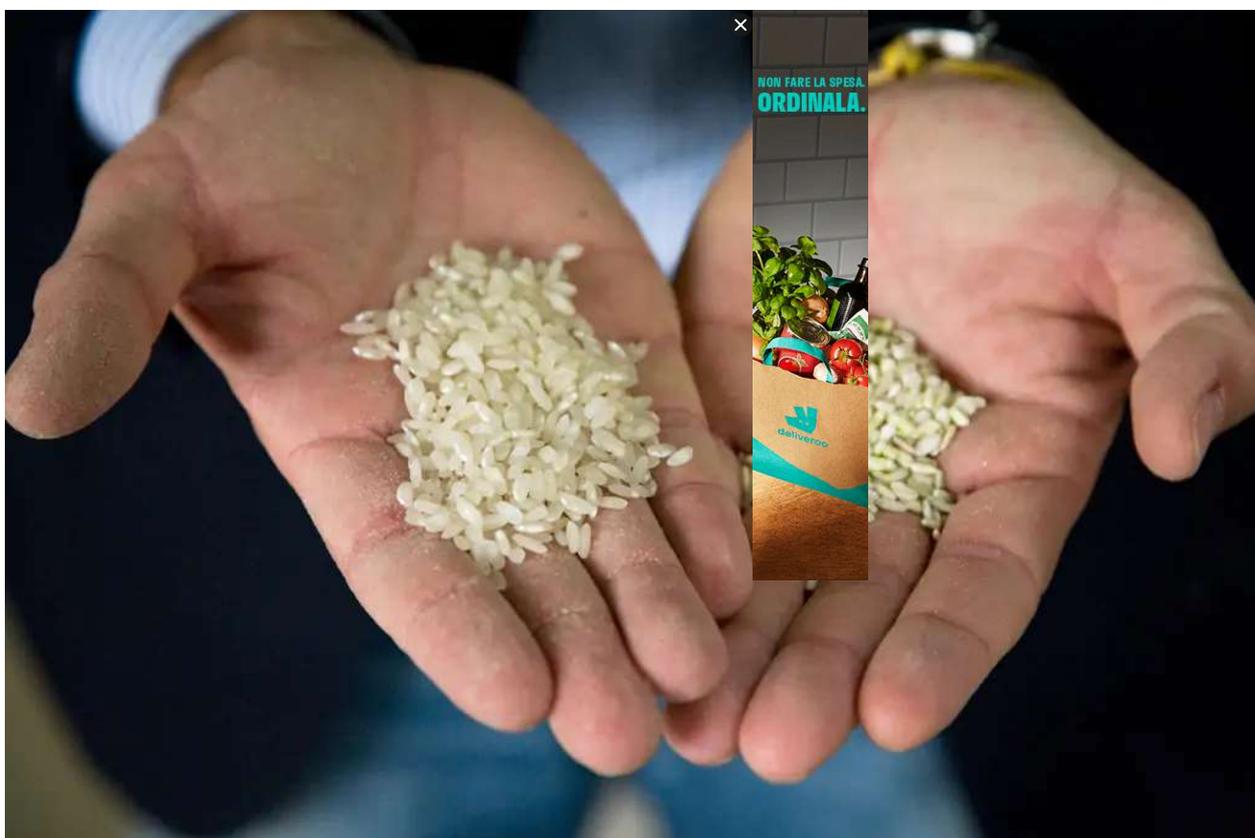


## Riso, alcune varietà italiane hanno un indice glicemico basso

Una ricerca ha dimostrato che alcune varietà di riso coltivate in Italia presentano un indice glicemico basso. Possono quindi essere consumate da persone con diabete

di **Aldea Bellantonio** < <https://www.meteoweb.eu/author/aldea-bellantonio/> > 18 Mar 2023 | 19:24



Una ricerca innovativa condotta da **Ente Nazionale Risi**, **Università di Pavia** e **Politecnico di Torino** ha dimostrato che alcune varietà di riso coltivate in Italia presentano un indice glicemico basso. Possono quindi essere consumate in quantità maggiore da persone con problemi di diabete. Il progetto si è basato per la prima volta sui risi di tipo japonica, e ha indagato, oltre che sugli indici glicemici, anche sulle strutture interne del granello.





Raccomandato da  Outbrain

Due in particolare sono risultate caratterizzate da un indice glicemico molto basso: Selenio e Argo. Altre tipologie di riso italiano, destinate al mercato interno, sono caratterizzate da indici bassi, ad esempio il Carnaroli, S.Andrea e larim. *“Si tratta di un risultato straordinario – spiegano i ricercatori **Mariangela Rondanelli** dell' **Università di Pavia**, **Francesco Savorani** del team del **PoliTo** e **Filip Haxhari**, responsabile miglioramento genetico di **Ente Risi** – non solo per il valore dell'indice in sé, ma anche perché, essendo varietà già in coltivazione, possono diventare un'alternativa immediata e sana per chi soffre di diabete”.*

*“Si parla spesso – è il commento del presidente di **Ente Risi**, **Paolo Carrà** – del fatto che il riso ha un alto valore di indice glicemico, e quindi non è adatto all'alimentazione dei diabetici. Come Ente Risi abbiamo voluto vederci chiaro, finanziando l'indagine”.*

Segui MeteoWeb su Google News <

[https://news.google.com/publications/CAAiEGkIx3B0jsNtQ4eI8X\\_ojq8qFAGKIhBpCMdwdI7DbUOHpFF\\_6I6v?ceid=IT:it&oc=3>](https://news.google.com/publications/CAAiEGkIx3B0jsNtQ4eI8X_ojq8qFAGKIhBpCMdwdI7DbUOHpFF_6I6v?ceid=IT:it&oc=3>)

CONDIVIDI



TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

AD

**Fibra TIM fino a 1 Giga a 25,90€/mese con Attivazione Inclusa**

TIM PREMIUM BASE FIBRA  
TIM

AD

**Chi ha più di 60 anni ha diritto a questi nuovi apparecchi acustici**

HearClear

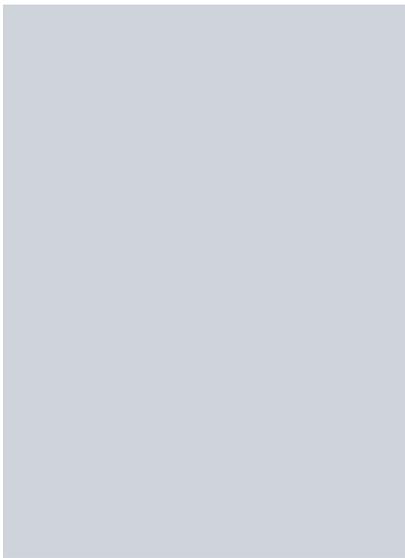
AD



**Scopri come le P.IVA possono scaricare i costi del pranzo**

edenred.it





**NEWS** < <https://www.meteoweb.eu/sezione/news/>>    **DIRETTA METEO** < <https://www.meteoweb.eu/diretta-meteo/>>

**PREVISIONI METEO** < <https://www.meteoweb.eu/sezione/previsioni-meteo/>>

**GEO-VULCANOLOGIA** < <https://www.meteoweb.eu/sezione/geovulcanologia/>>    **ASTRONOMIA** < <https://www.meteoweb.eu/sezione/astronomia/>>

**ARCHEOLOGIA** < <https://www.meteoweb.eu/sezione/altre-scienze/archeologia/>>

**TECNOLOGIA** < <https://www.meteoweb.eu/sezione/altre-scienze/tecnologia/>>

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER**