

Il “granello perfetto” del riso che vince la sfida contro il diabete



Soddisfa la vista, è ottimo in cucina e fa bene alla salute. Il riso made in Italy è tale perché costituito da un “granello perfetto”. Non è un’utopia, è il frutto di una ricerca condotta dall’Ente Nazionale Risi con

l’Università di Pavia e il Politecnico di Torino per conoscere le caratteristiche morfologiche del patrimonio genetico delle varietà. E anche per costruire, in base a queste conoscenze, programmi mirati e di selezione genetica con una finalità: il 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 conoscere meglio il valore dell’Indice glicemico.

Uno dei due progetti è stato sviluppato in collaborazione con un gruppo di esperti dell’Università degli Studi di Pavia guidato dalla professoressa Mariangela Rondanelli e dal dottor Filip Haxhari del Centro Ricerche sul Riso, per fornire delle risposte concrete e



riso e diabete 5

offrire un'alternativa sana ai numerosi consumatori diabetici in Italia e in Europa. L'altro progetto ha indagato la struttura interna del granello, per scoprire i segreti nascosti del chicco di riso: ricerca effettuata dai ricercatori e dagli scienziati del Politecnico di Torino a cura del professor Francesco Savorani.

Il valore dell'indice glicemico

Le varietà di riso italiano dell'Ente Nazionale Risi 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 elettronica del granello 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. 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. La mappatura dei granelli delle diverse varietà esaminate è stata condotta anche con l'ausilio di algoritmi.

I risultati di questa ricerca, durata tre anni, sono stati presentati dal presidente di Ente Nazionale Risi, Paolo Carrà; dal direttore Roberto Magnaghi, da Enrico Cantaluppi. E da Filip Haxhari, il quale ha parlato di “svolta storica”

Il “granello perfetto” del riso che vince la sfida contro il diabete added by

Gianfranco Quaglia on 17 marzo 2023

View all posts by Gianfranco Quaglia →



© Riproduzione riservata