



SALUTE

Una ricerca innovativa sulle qualità dietetiche del riso Selenio e Argo

CASTELLO D'AGOGNA

La più completa ed estesa ricerca sul riso italiano mai effettuata finora ha dimostrato come in alcune varietà già disponibili sul mercato, come Selenio e Argo, l'indice glicemico sia basso, rendendone possibile l'inserimento nel regime dietetico di chi soffre di diabete. I risultati dello studio condotto da En-



Il riso nelle diete

te nazionale risi con Università di Pavia e Politecnico di Torino sono stati presentati a Milano, all'auditorium di "Identità golose". «I dati relativi all'indice glicemico, insieme a quelli relativi alla conformazione del chicco – spiega il presidente Paolo Carrà – rappresentano la parte di un progetto più ampio, che si avvale di studi di miglioramento genetico con l'obiettivo di selezionare varietà di riso ideali per una dieta sana e bilanciata. La "salute" dimostrata dal chicco si unisce alla sua sostenibilità: il sistema di irrigazione delle risaie, una rete complessa dove l'acqua non viene sprecata, ma riutilizzata, è in linea con le richieste dell'Organizzazione mondiale della sani-

tà di attenzione all'emergenza idrica».

«Lo scopo dello studio – spiega Mariangela Rondanelli, professore associato in Scienze e tecniche dietetiche applicate all'Università di Pavia – è stato di valutare l'indice glicemico e l'amilosio di 25 varietà di riso Japónica. Abbiamo quindi coinvolto dieci volontari sani e non fumatori, che tra giugno 2021 e marzo 2022 sono stati sottoposti a regolari misurazioni per valutare la risposta glicemica sia con alimenti di riferimento sia con le qualità di riso. I risultati hanno dimostrato per la prima volta che l'indice glicemico diminuisce all'aumentare dell'amilosio». —

U.D.A.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



194021