

Il riso italiano supera l'esame dell'indice glicemico

Ricerca promossa dall'Ente Nazionale Risi presentata a Milano: l'inserimento del riso italiano è consentito in diete e programmi nutrizionali di persone che soffrono di obesità, sindrome metabolica e diabete

Redazione 5 - Pubblicato il 10 Maggio 2023 alle ore 11:15



Una ricerca promossa da **Ente Nazionale Risi**, in collaborazione con l'**Università di Pavia** e **Politecnico di Torino** smentisce alcune credenze che riguardano l'indice glicemico, ovvero la misura di quanto i cibi che contengono carboidrati facciano innalzare la glicemia una volta metabolizzati, del **riso**, in particolare di alcune varietà autoctone.

Lo studio, presentato a **Identità Milano** e pubblicato sulla rivista scientifica 'Starch', ha evidenziato come alcune varietà di riso italiane, fra queste il popolare **Carnaroli Classico**, possiedono, in media, un indice glicemico medio pari a 66,8 (il riferimento di scala è lo zucchero che vale 100), in linea con gli altri cereali e su valori simili a quelli del pane bianco che ha un valore pari a 70. In particolare due varietà di risi italiani: Selenio – molto utilizzata per la preparazione del Sushi – e Argo, hanno un valore di indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5, tale da **consentirne l'inserimento in diete e programmi nutrizionali di persone che soffrono di obesità, sindrome metabolica e diabete**.

Un **secondo studio**, sempre presentato nell'evento milanese, permette di fare l'identikit del chicco di riso. Lo scopo è misurare i caratteri morfologici dei granuli di amido presenti nella struttura interna dei chicchi e metterli in relazione alle proprietà organolettiche. Il risultato dimostra come

la struttura interna dei nostri migliori risi presenta degli spazi vuoti, con un alto grado di porosità, che ne determina la propensione, in cottura, ad assorbire acqua e condimenti. Questo rende possibile la preparazione dei classici risotti: cremosi, nutrienti, completi e gustosi. Viceversa le varietà straniere hanno, prevalentemente, una struttura compatta che comporta una propensione ad essere consumati come contorno e senza condimenti.

Il presidente di Ente Nazionale Risi, **Paolo Carrà**, ha sottolineato che il riso è il prodotto d'eccellenza unico e identitario, come confermato dalla due ricerche. I nuovi obiettivi sono volti alla sostenibilità per una coltivazione sempre più rispettosa dell'ambiente, senza spreco di acqua e con lo sviluppo di varietà che sappiano adattarsi a lunghi periodi di siccità, come quello che si è purtroppo verificato negli ultimi anni.