

SALUTE E NUTRIZIONE

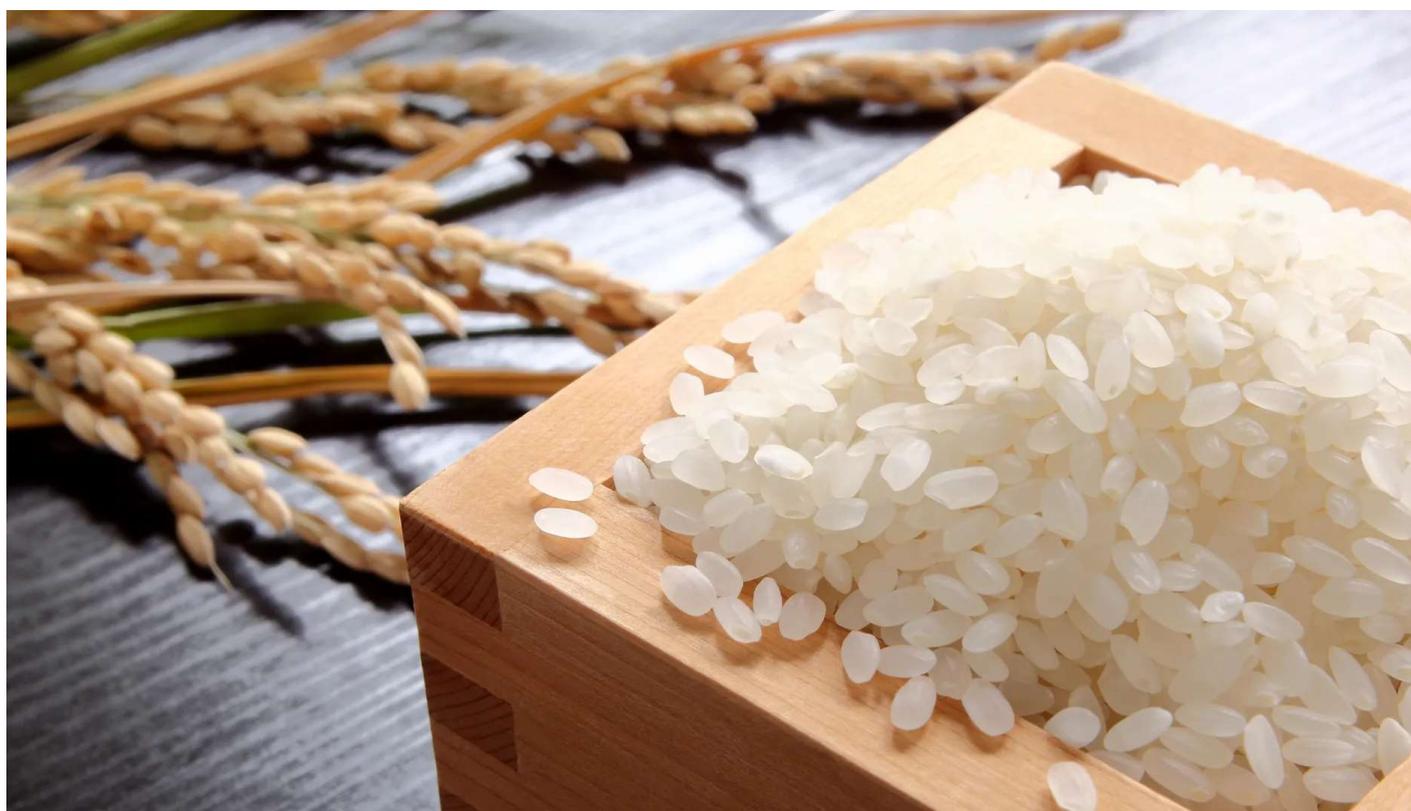
## Riso e glicemia: qual è il migliore?

Una recente ricerca dell'Ente Nazionale Risi con l'Università di Pavia e il Politecnico di Torino prova che le varietà italiane sono eccellenti anche per questo



di Maurizio Trezzi

12 maggio 2023



Non vanno d'accordo, in genere, **riso** e **glicemia**: il motivo è che questo cereale, tra i più amati, ha un alto indice glicemico, ovvero è tra quelli che fanno aumentare rapidamente la concentrazione di glucosio nel sangue. Almeno, così abbiamo creduto fino ad ora. L' **Ente Nazionale Risi** ha infatti appena reso noti i risultati di uno studio realizzato in collaborazione con l'**Università di Pavia** e **Politecnico di Torino**, che scardina questo e altri stereotipi tra i più diffusi su **riso** e **glicemia**. Dimostra che, con gli opportuni distinguo tra le varietà, il **riso** può essere inserito anche nelle diete di persone affette da diabete, obesità o sindrome metabolica. L'altra buona notizia? **Il migliore (anche) per chi soffre di queste patologie è italiano.**

## Qual è il riso a basso indice glicemico

In via di pubblicazione sulla rivista scientifica *Starch*, la ricerca ha evidenziato come alcune varietà **di riso italiane abbiano indici glicemici bassi o medi**, in riferimento a una scala in cui il valore massimo, pari a 100, è assegnato allo **zucchero**. Fra queste il popolare **Carnaroli Classico**, che ha un indice glicemico medio pari a 66,8 e quindi in linea con gli altri **cereali** e su valori simili a quelli del **pane** bianco che ha un valore di 70.

La scoperta più sorprendente riguarda il **riso** per **sushi**. Una varietà italiana, **il riso Selenio**, la più utilizzata per la preparazione di nigiri, uramaki, hosomaki e temaki, insieme ad un'altra varietà - l'Argo - ha un valore di indice glicemico bassissimo: rispettivamente 49.2 e 50.5. Un valore tale, secondo gli esperti, da consentirne l'inserimento in diete e programmi nutrizionali di persone che soffrono di diabete.

## I diabetici possono mangiare riso?

«**La ricerca dimostra come il riso sia un prodotto sano, indicato per tutti e ora esiste un lavoro scientifico che lo dimostra**», commenta Paolo Carrà, Presidente di Ente Nazionale Risi. «Questo studio mette in evidenza come alcune varietà di riso possano rientrare, a pieno titolo, in una dieta alimentare con un carico glicemico idoneo per coloro che presentano una patologia iperglicemica».

## Riso e glicemia: lo studio

La ricerca ha riguardato campioni della varietà **Japonica**, in particolare di varietà Japonica di riso italiano di cui l'Ente Nazionale Risi è conservatore, fra cui le più note sono Arborio, Baldo, Carnaroli, Sant' Andrea, Selenio. Lo studio ha coinvolto inoltre **dieci volontari sani, non affetti da diabete o da altre patologie del metabolismo glucidico, tre uomini e sette donne, età media 30 anni**. Le valutazioni dell'**indice glicemico** sono state effettuate dopo l'assunzione di glucosio (50 grammi) come alimento standard e di riso (50 grammi di carboidrati disponibili). Le misurazioni della glicemia sono state eseguite sette volte nell'arco di 120 minuti, al fine di ottenere una curva glicemica per ciascun campione considerato.

---

TAGS [riso](#) [risotti](#) [salute](#)

---

**LEGGI ANCHE**

---