

ALIMENTAZIONE

Le tante virtù del riso italiano, che fa bene alla salute (anche dei diabetici)

Versatile in cucina, nutriente, a basso contenuto calorico. Studi dimostrano che assumerlo con regolarità, all'interno di una dieta equilibrata, aiuta a migliorare le condizioni psico-fisiche. E, sorpresa, alcune qualità sono perfette anche per la dieta dei diabetici. Ecco perché, sulla tavola, il riso italiano è il nuovo must

DI ALICE POLITI

24 MAGGIO 2023



È una delle principali risorse agricole italiane. Nel nostro Paese si coltivano ben **oltre 140 varietà di riso**, incluse quelle a denominazione protetta: Riso DOP di Baraggia Biellese e Vercellese, Riso IGP Vialone Nano Veronese e Riso IGP Delta del Po.

Il riso è un alimento gustoso, versatile, ricco di benefici preziosi per la salute. Benché la sua produzione sia legata da secoli alla storia della cucina popolare e della nostra cultura, oggi rappresenta una preziosa opportunità per chi desidera coniugare la buona tavola con un'alimentazione che guardi alla salute e al benessere.

Recenti ricerche hanno dimostrato i grandi vantaggi che questo alimento può apportare al benessere. In Giappone è considerato un «**functional food**», cioè un prodotto alimentare ideato allo scopo di offrire, rispetto ai cibi tradizionali, un beneficio in più per la salute. Nel Paese del Sol Levante è anche presente una specifica legislazione inerente lo sviluppo, la produzione e la messa in commercio dei «functional food», tanto da essere diventata leader mondiale nello sviluppo di queste tecnologie di produzione.



In Italia, il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, in collaborazione con l'Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare e l'**Ente Nazionale Risi**, ha lanciato negli anni scorsi una campagna di promozione con l'obiettivo di avvicinare il pubblico al patrimonio risicolo italiano, valorizzandone l'importanza culturale, la molteplicità di utilizzi e le numerose proprietà nutrizionali. Ma l'attenzione, oggi, si focalizza sempre più anche sulla **sostenibilità del riso nostrano**. «Le moderne tecniche agronomiche permettono di coltivare il riso sempre più nel rispetto dell'ambiente», afferma **Paolo Carrà, Presidente di Ente Nazionale Risi**. «Il sistema di irrigazione delle risaie, per esempio, non porta a uno spreco di acqua ma al contrario la stessa, passando da una camera di risaia all'altra, viene riutilizzata 2,5 volte circa prima di giungere ai fiumi. Le risaie sono come una grossa spugna che rilascia lentamente a valle l'acqua». Una garanzia anche in tema di siccità e alluvioni, poiché la risaia può fungere proprio da regolatore idrogeologico naturale.

8 benefici legati al consumo di riso

Per lungo tempo, le proprietà benefiche legate al consumo di riso sono state sempre riconosciute in medicina solo su base empirica, ma oggi trovano conferma anche mediante rigorose ricerche scientifiche. Sono **otto, in particolare, i benefici legati al consumo di riso.**

PUBBLICITÀ



1. È naturalmente dietetico

Il riso può essere mangiato tutti i giorni a tutte le età e rientra fra quegli alimenti che se assunti con regolarità nell'ambito di un'alimentazione equilibrata, possono essere di grande aiuto nel mantenere, promuovere e/o recuperare un buono stato di benessere psico-fisico.

2. È altamente digeribile

Il riso ha un'**elevata digeribilità**, superiore a qualsiasi altro farinaceo, pasta compresa: la sua frazione glucidica, costituita dall'amido, si presenta infatti sotto forma di granuli con dimensioni molto piccole (2-10 micron), ed inoltre il rapporto fra le due componenti dell'amido (la lineare -l'amilosio- e la ramificata -l'amilopectina-, che ne condizionano la digeribilità e l'assorbimento) è a favore dell'amilopectina, che risulta più facilmente aggredibile dagli enzimi amilolitici e, pertanto, più facilmente digeribile.

3. Regola la flora batterica intestinale

Il riso svolge anche un **effetto regolatore sulla flora intestinale**. Una dieta alimentare in cui prevale tale cereale **potenzia i batteri di tipo fermentativo**, aumentando la resistenza intestinale all'attacco di virus patogeni.

4.È ricco di acidi grassi essenziali e povero di sodio

Il riso possiede un **elevato contenuto di potassio** e un **basso contenuto di sodio**. Nella sua componente lipidica, inoltre, predominano gli acidi grassi essenziali (definiti essenziali in quanto la loro presenza nell'organismo umano dipende esclusivamente dall'apporto alimentare).

5.Mantiene stabili i livelli di colesterolo e trigliceridi

Nella pula del riso è presente anche γ -oryzanol, un composto che può presentare **effetti benefici sui livelli di colesterolo totale**, colesterolo LDL, Apolipoproteina B e trigliceridi.

6.Combatte l'ipertensione

Numerosi studi giapponesi hanno dimostrato che una particolare frazione peptidica isolata dalla glutenina del riso e dalla prolamina del riso (definiti peptidi bioattivi) presenterebbe una **spiccata attività antipertensiva**.

7.È adatto a celiaci e intolleranti poiché privo di glutine

Le proteine del riso non contengono quelle frazioni glianiniche e gluteniniche che in molti casi provocano gravi intolleranze alimentari. Per questa ragione, **può essere assunto anche da chi è intollerante o affetto da celiachia**.

8.Le sue proteine sono di qualità superiore

Grazie alla presenza dell'**aminoacido lisina** - definito essenziale poiché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarlo autonomamente e deve essere introdotto mediante l'alimentazione - le proteine del riso possiedono una **migliore composizione amminoacidica** rispetto ad altri cereali.

Ma i vantaggi del riso non si fermano qui. Un nuovissimo studio ha messo in luce alcune proprietà benefiche per la salute, in modo specifico del riso italiano, che non erano mai state valutate prima di questo momento.

Selenio e Argo, il riso adatto anche ai diabetici

Un'ampia e completa ricerca sul riso italiano, voluta da Ente Nazionale Risi e svolta dall'Università di Pavia in collaborazione con il Politecnico di Torino, ha dimostrato che **alcune varietà già presenti sul mercato possiedono un indice glicemico (IG) basso**, il che le rende **adatte al regime dietetico di chi soffre di diabete**. Con una media IG pari a 66,8, il riso italiano si colloca sulla stessa linea degli altri cereali, ma alcune varietà già in coltivazione, ovvero **Selenio** e **Argo**, possiedono un indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5, valori straordinari se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero, parametro usato come riferimento.

Questa scoperta inattesa permette di rivedere il programma alimentare di chi soffre di obesità, di sindrome metabolica, di una condizione di pre-diabete e in generale di chi vuole seguire una dieta sana.

«Il riso è un prodotto sano, indicato per tutti e per la prima volta abbiamo a disposizione un lavoro scientifico che lo dimostra», ha sottolineato **Paolo Carrà**, Presidente di **Ente Nazionale Risi**, in occasione della presentazione stampa di questa ricerca unica nel suo genere. «Il riso lavorato, da sempre viene ritenuto un alimento ad alto indice glicemico e quindi da consumare raramente e con cautela da parte dei diabetici. **Questa ricerca sfata questo mito negativo**. Mette in

evidenza inoltre come anche 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».

Selenio e Argo rappresentano in pratica **una strategia in più per un trattamento dietetico precoce**, al fine di arrestare o perlomeno rallentare la malattia quando non è ancora conclamata, e per la prevenzione delle ipoglicemie in chi ha già il diabete, situazione che aumenta il rischio di complicanze.

Che cos'è l'Indice Glicemico e come si misura

L'indice glicemico (IG) è un sistema di valutazione utilizzato solo per i cibi che contengono carboidrati, come il riso per l'appunto. Quelli con un alto indice glicemico contengono glucidi che hanno la capacità di rendere l'alimento metabolizzabile più velocemente con un aumento della glicemia.

Nella pratica clinica, l'IG esprime la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia e permette di definire la qualità di carboidrati.

Il **procedimento per la sua misurazione** è stato standardizzato al fine di consentire risultati consistenti fra diversi centri di ricerca; esso prevede l'assunzione, da parte di dieci soggetti, di una porzione dell'alimento in valutazione che contenga 50g di carboidrati e la misurazione della glicemia attraverso diversi prelievi di sangue capillare o venoso eseguiti ogni 30 minuti nell'arco delle tre ore successive.

La curva incrementale di risposta glicemica viene quindi integrata e rapportata alla curva corrispondente, nel medesimo soggetto, all'assunzione di una medesima quantità di glucosio, il cui IG è fissato come riferimento a 100.

I prodotti, integrali o non integrali, con un **alto contenuto di amilosio** presentano **indice glicemico più basso**. L'indice glicemico delle varietà di riso italiano può oscillare tra 48 e 93. Il nuovo studio ha dimostrato che 2 varietà di riso a basso indice glicemico (Selenio e Argo) sono adatte per una alimentazione salutare e anche per soggetti diabetici e per soggetti con glicemia a digiuno alterata.

Com'è stato condotto lo studio sul riso italiano

È la prima volta che una ricerca scientifica va a valutare l'indice glicemico di una così grande varietà di risi italiani, tant'è che lo studio ha ottenuto la pubblicazione sull'importante rivista scientifica *Starch* del gruppo Wiley.

«Il nostro scopo è stato quello di valutare l'**Indice Glicemico** e l'**Amilosio** di 25 varietà di riso Japonica», ha spiegato **Mariangela Rondanelli** dell'Università di Pavia. «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 che all'aumentare del contenuto di amilosio,**

l'indice glicemico diminuisce. Da qui, la classificazione delle 25 cultivar di riso Japonica in base alla risposta glicemica bassa, media ed elevata, con conclusioni che aprono la strada a nuovi approcci nutrizionali. **Le due varietà, Selenio e Argo, che sono rientrate nel range più basso, sono adatte a soggetti sia con diabete conclamato,** sia con uno stato di glicemia a digiuno alterato, condizione che predispone alla malattia diabetica. **La variante Carnaroli Classico, ampiamente diffusa, presenta un indice glicemico medio».**

L'importanza della morfologia del riso nostrano

Un'analisi compiuta dal team di **Francesco Savorani**, docente del Dipartimento di Scienza Applicata e Tecnologia del Politecnico di Torino, con la **microscopia elettronica** (ovvero attraverso l'utilizzo degli elettroni come sorgente di radiazione elettromagnetica illuminante per poter osservare particolari di dimensioni inferiori a quelle della lunghezza d'onda della radiazione visibile), ha **reso possibile per la prima volta l'osservazione della struttura interna dei granelli di riso di molteplici varietà italiane e straniere.** «Tale analisi ha permesso di evidenziare una interconnessione fra le caratteristiche morfologiche e le proprietà alimentari, in particolare rispetto all'indice glicemico», ha spiegato Savorani. «Come ipotizzato, un'**alta porosità nella disposizione interna dei granuli di amido, tipica delle varietà italiane da risotto,** si è confermata un parametro essenziale per ottenere preparazioni culinarie di altissima qualità e ricche di aromi e sapori».

Un risultato che rappresenta non tanto un punto d'arrivo, quanto un punto di partenza. «Questi studi fanno parte di **un progetto più ambizioso** che l'Ente sta sviluppando da alcuni anni nell'ambito della ricerca genetica e ci hanno permesso di fare un salto in avanti nel complesso lavoro di selezione genetica, il cui obiettivo è la **creazione di varietà di riso adatte ad una risicoltura sostenibile e capaci di soddisfare le esigenze di coltivatori e industria**. In questo modo possiamo offrire ai consumatori un alimento sostenibile, gustoso e molto sano», precisa **Filip Haxhari, Breeder di Ente Nazionale Risi**. «Il nostro riso è un prodotto d'eccellenza, unico e identitario, grazie anche alla straordinaria qualità del granello. Adesso, l'obiettivo è di ottenere il granello perfetto».

Altre storie che potrebbero interessarti su Vanity Fair

- Il risotto ai funghi perfetto
- La ricetta perfetta del risotto alla zucca
- 5 ricette con i funghi canterelli

VANITY FAIR CONSIGLIA