



ALIMENTAZIONE

Ecco il riso a basso indice glicemico



M. ANGELA RONDANELLI
Docente
Università
di Pavia

» Ho letto che i tipi di riso non sono tutti uguali sul fronte dell'indice glicemico? Ma è vero?

Sono stati presentati nei giorni scorsi i risultati della più completa ed estesa ricerca sul riso italiano mai effettuata fino ad oggi - voluta da Ente Nazionale Risi e svolta dall'Università di Pavia in collaborazione con il Politecnico di Torino. Lo studio ha dimostrato come in alcune varietà (già disponibili sul mercato) l'indice glicemico sia basso, rendendone possibile l'inserimento nel regime dietetico di chi soffre di diabete, se il medico lo ritiene. In particolare due varietà di risi italiani, già in coltivazione, Selenio e Argo, hanno un valore di 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. La variante Carnaroli Classico, ampiamente diffusa, presenta un indice glicemico medio. Si tratta di una scoperta inattesa che permette di correggere il programma nutrizionale anche di chi soffre di obesità, di sindrome metabolica, di una condizione di prediabete e in generale di chi vuole seguire una dieta sana.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Thumbnail of a newspaper page showing various articles and advertisements. The main article visible is titled 'Anemia e malattia renale, nuovo farmaco per via orale'. Other visible titles include 'Ecco il riso a basso indice glicemico', 'Cataratta, risultati ottimi con laser', and 'Antinfiammatori, consigli per l'uso'. At the bottom, there are advertisements for 'CASA DI CURA SANT'ANTONIO' and 'UNITÀ OPERATIVE DI CHIRURGIA' and 'UNITÀ OPERATIVE DI MEDICINA'.

194021