



Scelte

L'indice glicemico non è uguale in tutti i risi

L riso lavorato è ritenuto un alimento da mangiare di rado se si ha il diabete di tipo 2 ma ora una ricerca dell'Ente Nazionale Risi in collaborazione con l'università di Pavia e il Politecnico di Torino, la più ampia mai condotta su varietà italiane, rivede la convinzione. I ricercatori hanno misurato in 10 volontari sani l'indice glicemico di oltre 20 tipi di riso bianco e scoperto che alcuni lo hanno inferiore a 55, soglia al di sotto della quale un cibo ha indice glicemico basso secondo le indicazioni Oms; la media dei diversi risi è 67, in linea con gli altri cereali, ma il riso Selenio per esempio ce l'ha di 49, la varietà Argo 50. Spiega Mariangela Rondanelli dell'università di Pavia: «All'aumentare nel chicco dell'amilosio (componente dell'amido, ndr) diminuisce l'indice glicemico. Le due varietà rientrate nell'intervallo dell'indice glicemico basso, Selenio e Argo, sono adatte sia a chi ha un diabete conclamato, sia a chi ha una glicemia alterata a digiuno, che predispone al diabete. La Carnaroli Classico ha un indice glicemico medio».



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

194021