



Dr Domenicantonio Galatà · 23 ore fa · Tempo di lettura: 3 min

Il riso italiano nell'alimentazione degli sportivi: Ainc con Ente Risi e Regione Lombardia

Aggiornamento: 58 minuti fa

A PALAZZO PIRELLI DI MILANO UN CONVEGNO CHE HA VALORIZZATO IL RISO ITALIANO

Milano, 17 marzo 2026 – Il riso non è più – e non può più essere – solo “riso in bianco”. È un alimento strategico per la nutrizione sportiva, una matrice intelligente capace di coniugare **energia, digeribilità e qualità nutrizionale**, oltre a rappresentare un'eccellenza della filiera agroalimentare italiana.

Ad aprire i lavori è stata la **Presidente dell'Ente Nazionale Risi, Natalia Bobba**, che ha sottolineato con chiarezza il legame tra alimentazione e sport:

«Il cibo è fondamentale, ancora di più per chi fa sport. Spetta a chi segue professionalmente gli atleti dare le corrette indicazioni a tavola. Ricerca e studio, come record e risultati agonistici, non si improvvisano, ma sono frutto di una preparazione che complessivamente comprende anche una corretta e adeguata alimentazione».

È questo il messaggio emerso dall'incontro **“Il riso italiano nell'alimentazione degli sportivi”**, organizzato dall'Ente Nazionale Risi e tenutosi oggi presso il **Palazzo Pirelli di Milano**, con il patrocinio di Regione Lombardia.

Il convegno, presentato e moderato dal biologo nutrizionista **Domenicantonio Galatà**, presidente dell'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina, ha posto al centro una nuova narrazione del riso: non più alimento neutro e “dietetico”, ma **carboidrato intelligente**, capace di valorizzare preparazioni che uniscono gusto, tecnica e funzione nutrizionale. «Il riso – ha sottolineato Galatà – è stato per troppo tempo raccontato come “riso in bianco”. In realtà è un alimento a colori: una base nutrizionale che, grazie alla sua matrice amidacea, è in grado di trattenere e veicolare micronutrienti, integrandosi perfettamente con altri ingredienti e adattandosi alle esigenze dello sportivo moderno».

All'evento hanno contribuito atleti ed ex atleti, olimpionici, portando testimonianze dirette sull'utilizzo del riso nella preparazione sportiva:

- **Claudia Giordani**, atleta olimpica di sci alpino, medaglia d'argento nello slalom speciale ai XII Giochi olimpici invernali di Innsbruck 1976;
- **Francesca Porcellato**, atleta paralimpica fondista e ciclista, con 13 partecipazioni ai Giochi paralimpici e 15 medaglie conquistate;





- **Amedeo Bagnis**, atleta olimpico di skeleton, con 2 vitto del Mondo e 5° posto alle ultime Olimpiadi.

STATUTO

Le loro esperienze hanno confermato come il riso rappresenti, in contesti sportivi diversi, un alimento affidabile, versatile e presente nella quotidianità dell'atleta, anche nei contesti internazionali.

«Continua Galatà: se esistesse una piramide dei carboidrati, il riso sarebbe alla base. Non solo per diffusione, ma per qualità nutrizionale, digeribilità e capacità di adattarsi ai diversi momenti della giornata e della performance sportiva. Il problema non è il riso, ma come lo abbiamo raccontato: ridurlo a "riso in bianco" ha impoverito il suo valore. Oggi dobbiamo restituirgli identità, partendo dalla cucina e arrivando fino allo sport».

A chiudere i lavori è stato l'Assessore all'Agricoltura, Sovranità alimentare e Foreste di Regione Lombardia, **Alessandro Beduschi**, che ha sottolineato il valore strategico del comparto risicolo:

«Il riso rappresenta un prodotto simbolo della nostra agricoltura, sinonimo di qualità e identità territoriale. Difendere il riso italiano, e in particolare quello lombardo, significa tutelare non solo una filiera produttiva d'eccellenza, ma anche la salute dei cittadini. Le nostre risaie non sono solo luoghi di produzione, ma ambienti che contribuiscono alla salvaguardia di ecosistemi unici e alla valorizzazione di paesaggi straordinari. Regione Lombardia è al fianco dei produttori e sostiene iniziative come questa, che promuovono il riso come alleato di uno stile di vita sano, dinamico e consapevole».

Il convegno ha quindi ribadito la necessità di superare stereotipi ormai superati e di restituire al riso il ruolo che merita: **non alimento "neutro", ma elemento centrale di una nutrizione moderna, scientifica e identitaria.**

In un contesto in cui la performance sportiva è sempre più legata alla qualità dell'alimentazione, il riso italiano si conferma non solo una scelta tradizionale, ma una **scelta consapevole per il futuro.**



CONTATTACI

Salita del Poggio Laurentino 18
00144 ROMA (EUR)
Email: nutrizioneincucina@gmail.com

CONNETTITI CON AINC

[Facebook](#)
[Instagram](#)

NEWSLETTER

EMAIL

ISCRIVITI

☐ Accetto l'informativa
privacy e dichiaro di
un'età maggiore di 18
[Leggi informativa su](#)

STATUTO

Privacy GDPR: per modificare o cancellare i
dati, effettuare richiesta tramite la pagina
dei contatti

[Privacy Policy](#)
[Cookies Policy](#)

Sito ufficiale AINC - Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina