

Riso & Sport, la parola ai campioni



Francesca Porcellato, atleta paralimpica fondista e ciclista, con 13 partecipazioni ai Giochi paralimpici (10 ai Giochi estivi e tre a quelli invernali) e quindici medaglie conquistate: “Nella mia valigia c’era sempre un pacco di riso e tonno,

per non patire la fame. Soprattutto quando ci troviamo all'estero nel momento delle gare il riso mi salva”.

Amedeo Bagnis, agronomo e atleta olimpico di skeleton, 2 vittorie in Coppa del Mondo e 5° alle ultime Olimpiadi. E' di Tricerro (Vercelli), paese circondato dalle risaie: “Quando sono lontano la campagna vercellese mi manca, mi manca sentire i rintocchi del campanile. A casa la domenica immancabilmente in tavola c'è la panissa. In questo ambiente io mi rilasso e mi ricarico”.

Tre testimonianze diverse, accomunate nel rapporto con uno degli alimenti più indispensabili per lo sport: appunto il riso. Questo il messaggio lanciato dall'incontro “Il riso italiano nell'alimentazione degli sportivi”, organizzato da Ente Nazionale Risi e tenutosi a Milano nel Palazzo Pirelli (Regione Lombardia). Al confronto, moderato dal biologo nutrizionista Domenicantonio Galatà, presidente dell'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina, ha partecipato anche la presidente dell'Ente Nazionale Risi, Natalia Bobba. E' intervento l'assessore all'Agricoltura, Sovranità alimentare e Foreste di Regione Lombardia, Alessandro Beduschi. «Mangiare con qualità diventa fondamentale per chi pratica attività sportiva – ha evidenziato Natalia Bobba – 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. A tal proposito: abbiamo realizzato un video che porteremo in tutte le scuole in occasione dei Giochi della Gioventù per insegnare ai ragazzi il significato di una sana alimentazione”.



Il riso italiano, come testimoniato dagli atleti presenti e sottolineato anche da Galatà, è un'eccellenza che non deve mancare nella dieta di uno sportivo, fondamentale sotto diversi aspetti: da quello nutrizionale a quello energetico, senza dimenticare che parliamo di un prodotto altamente digeribile. «Il riso – ha concluso l'assessore Beduschi – 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, perché il nostro riso garantisce standard elevati di sicurezza e qualità e le nostre risaie non sono solo luoghi di produzione, ma ambienti che contribuiscono alla salvaguardia di ecosistemi unici e alla valorizzazione di paesaggi straordinari”.

*Riso & Sport, la parola ai campioni added by **Gianfranco Quaglia** on 17 marzo 2026*

View all posts by Gianfranco Quaglia →
