

NEWS

# Riso & sport, abbattiamo gli stereotipi



by Francesca Binfare  
13 Aprile 2026



L'Ente nazionale risi ha organizzato un incontro sul tema “Il riso italiano nell'alimentazione degli sportivi”, occasione in cui sono stati smontati gli stereotipi legati al consumo di questo prezioso cereale.

Il riso è il cereale più coltivato e consumato al mondo. L'Ente nazionale risi ha colto l'occasione per discutere a Milano della sua importanza nell'alimentazione degli sportivi, mostrando anche come esistano degli stereotipi che vanno superati. L'incontro “Il riso italiano nell'alimentazione degli sportivi”, che è stato realizzato per diffondere nozioni corrette sul riso, ha visto anche la partecipazione di Francesca Porcellato, atleta paralimpica, fondista e ciclista; Amedeo Bagnis, atleta olimpico di skeleton; e Claudia Giordani, atleta olimpica di sci alpino; la presidente dell'Ente nazionale risi Natalia Bobba; l'assessore all'Agricoltura, sovranità alimentare e foreste di Regione Lombardia Alessandro Beduschi. La dieta degli sportivi non può prescindere dal consumo di riso italiano, un prodotto che, per i suoi standard qualitativi elevati, è un'eccellenza agroalimentare insostituibile anche nell'alimentazione di chi pratica uno sport. Insomma, niente di più lontano dell'idea del riso in bianco come ‘piatto da ospedale’.

È stato l'intervento del dottor **Domenicantonio Galatà**, biologo nutrizionista, ad affrontare gli stereotipi legati al consumo del riso, che ha moderato il confronto su questo gustoso tema. Presidente dell'Associazione italiana nutrizionisti in cucina, il dottor Galatà ha sottolineato come il riso sia un'eccellenza che non deve mancare nella dieta di uno sportivo. È fondamentale sotto diversi aspetti, da quello nutrizionale a quello energetico, ed è un prodotto altamente digeribile e privo di glutine.

## Riso: superiamo gli stereotipi

Con l'aiuto del dottor Galatà vediamo quali sono gli stereotipi da superare, legati al consumo di riso nelle diete degli sportivi. “Non più e non solo riso in bianco come alimento neutro e ospedaliero, ma riso come piattaforma nutrizionale intelligente, capace di integrarsi con ortaggi, erbe aromatiche e ingredienti funzionali della tradizione italiana — dai broccoletti alle cime di rapa, dalla zucca alle verdure di stagione”, ha spiegato Galatà. Che poi ha spiegato come dal punto di vista biochimico “Il riso rappresenta una fonte di carboidrati ad alta qualità nutrizionale, con un profilo amidaceo che in cottura svolge un ruolo tecnologico e protettivo”. Cioè: “L'amido gelatinizzato forma una matrice capace di “intrappolare” e veicolare micronutrienti idrosolubili, contribuendo a ridurre la lisciviazione e a mitigarne la degradazione termica. Questa caratteristica assume particolare rilevanza nei piatti unici destinati allo sportivo, dove efficienza energetica e densità micronutrizionale devono coesistere”.



Questi sono gli aspetti positivi del riso, da tenere presenti. Facendo un passo indietro, cerchiamo di capire come il riso sia potuto diventare vittima di pregiudizi. Galatà ricorda che “Storicamente il riso è stato considerato penalizzato da un presunto basso valore proteico per la limitata presenza di alcuni aminoacidi essenziali, suggerendone l'associazione obbligata con i legumi. Tuttavia, l'evoluzione delle conoscenze nutrizionali e il concetto di complementarietà proteica nell'arco della giornata ha ridimensionato questa visione: il riso non è un alimento incompleto ma un prodotto

unico, altamente digeribile, modulabile nelle porzioni e strategico nella periodizzazione dell'apporto glucidico dell'atleta". Continua Galatà: "Se esistesse una piramide dei carboidrati il riso occuperebbe la base per versatilità, tollerabilità gastrointestinale e capacità di adattarsi ai diversi timing nutrizionali (pre, during e post workout). Inoltre, rispetto ad altri derivati dei cereali, il riso si distingue per l'assenza di processi di trasformazione complessi: non subisce impasti, lievitazioni o essiccamenti secondari; è un chicco integro che viene conservato in condizioni controllate fino al consumo, mantenendo stabilità e sicurezza alimentare".

Inoltre, "Le varietà integrali e pigmentate apportano inoltre fibre, composti fenolici e antociani, contribuendo al potenziale antiossidante della dieta dello sportivo. In conclusione, il riso italiano non è un alimento semplice ma un carboidrato intelligente: matrice funzionale, culturalmente identitaria e scientificamente coerente con le esigenze metaboliche dell'atleta moderno". Questo è quanto emerso dall'incontro organizzato dall'Ente nazionali risi, ma Galatà ha anche una novità che esula dall'incontro. Proprio in questi giorni è stato pubblicato il libro "La partita si vince in cucina" (Trentaeditore) di cui è autore il dottor Domenicantonio Galatà insieme all'ex campione del mondo di calcio (ma si diventa mai ex campioni?) **Gianluca Zambrotta**.



Un libro che parla dell'alimentazione degli sportivi, allargando lo sguardo oltre il riso. Per stare bene occorre sapere cosa fare, come organizzarsi, e avere una lista della spesa. Il libro vuole dare la prova che la differenza non la fa la dieta, ma come la cuciniamo. Possiamo avere i migliori ingredienti, ma se li maltrattiamo – se li cuociamo troppo o in modo errato – perdiamo gran parte del loro valore nutrizionale. La giornata di un atleta professionista segue una routine intensa, fatta di allenamenti,

sedute di recupero e fino a otto pasti distribuiti nell'arco della giornata: non è solo l'apporto calorico a fare la differenza. Una curiosità: Zambrotta suggerisce una ricetta che ama, quella del risotto al pesce persico. Alla fine, il riso c'è anche qui.

**TAGGED:**

alimentazione sportiva

benessere

carboidrati

dieta atleta

ente nazionale risi

nutrizione

riso italiano



## FRANCESCA BINFARÈ

---

Giornalista e assaggiatrice curiosa, scrivo da sempre e parlo tanto, anche in radio dal 1989. Mi sono laureata in Scienze Politiche ascoltando gli Oasis, ho vissuto a Dublino accompagnata dagli U2 e dalla... [More by Francesca Binfarè](#)