

Il riso italiano vince la sfida contro il diabete

Una ricerca innovativa condotta da Ente Nazionale Risi, Università di Pavia e Politecnico di Torino

Convegno Scientifico - 16 marzo 2023 - h. 10.00 - Centro Ricerche sul Riso, Ente Nazionale Risi, Strada per Ceretto 4, 27030 Castello d'Agogna (PV)

La ricerca genetica svolta dall'Ente Nazionale Risi, mettendo al centro dei programmi di miglioramento genetico la ricerca del *granello perfetto*, ha posto la necessità di uno **studio approfondito** per conoscere le caratteristiche morfologiche del patrimonio genetico delle varietà dell'Ente e, per costruire, in base a queste conoscenze, programmi mirati e di selezione genetica al fine di ottenere le varietà di riso del futuro.

Con questi obiettivi sono stati avviati due progetti scientifici innovativi, **i primi al mondo sui risi di tipo Japonica**, per indagare e conoscere meglio:

- **Il valore dell'Indice glicemico**: un progetto sviluppato in collaborazione con un gruppo di esperti dell'Università degli Studi di Pavia guidato dalla **Prof.ssa Mariangela Rondanelli** e dal **dott. Filip Haxhari** del Centro Ricerche sul Riso, per fornire delle **risposte concrete** e offrire un'**alternativa sana** ai numerosi **consumatori diabetici** in Italia e in Europa.
- La **struttura interna del granello**, per scoprire i segreti nascosti del chicco di riso; una ricerca effettuata dai ricercatori e dagli scienziati del Politecnico di Torino a cura del **Prof. Francesco Savorani**.

Il valore dell'Indice glicemico

Le varietà di riso italiano dell'Ente Nazionale Risi che sono state analizzate dimostrano di possedere un livello molto variabile dell'Indice glicemico che va da **49 a 92** a fronte dell'Indice glicemico del glucosio, considerato pari a 100. Delle varietà analizzate, due sono caratterizzate da un **Indice glicemico molto basso** avendo circa **la metà del valore dell'Indice glicemico del glucosio**. Queste varietà sono: **Selenio** (che ha un valore di IG pari a **49,2**) e **Argo** (IG pari a **50,5**). Si tratta di un risultato straordinario non solo per il valore dell'Indice glicemico in sé, ma anche perché, essendo due varietà già in coltivazione, possono diventare un'**alternativa immediata e sana** per chi soffre di diabete. Risulta inoltre che ci sono anche altre varietà di riso italiano destinate al mercato interno come: **Carnaroli (IG = 64,2)**, **S. Andrea (IG = 66,5)** e **CL388 (IG = 62,6)**, oppure la varietà **Iarim (IG = 58,0)**, un'altra varietà italiana, aromatica e con granello di tipo Lungo B, che sono caratterizzate da **livelli medio-bassi di Indice glicemico** (minore di 70) e possono offrire un'alternativa altrettanto interessante per una scelta più ampia di tipologie di granello necessaria per un'alimentazione quotidiana di chi soffre di diabete e per i consumatori abituali. Grazie a questa scoperta, oggi siamo in grado di raccomandare, non solo ai nostri **3 milioni e mezzo di connazionali** e ai circa **62 milioni di cittadini europei** che soffrono di diabete ma anche a tutti i destinatari di questo cereale: consumate il riso italiano perché con questo studio e

questi risultati oggi abbiamo la certezza che si tratta di un **prodotto a basso Indice glicemico, sano e genuino.**

Lo studio della microscopia del granello

Lo studio della microscopia del granello, a cura del prof. Francesco Savorani in collaborazione con i ricercatori e gli scienziati del Politecnico di Torino, aveva come obiettivo non solo quello di scoprire il segreto insito nel riso italiano, ma anche di valutare se ci fossero delle correlazioni fra l'Indice glicemico e la conformazione della struttura interna del granello. Nonostante lo studio necessiti ancora di ulteriori approfondimenti, la ricerca ha permesso di capire che **la struttura interna del granello di ogni varietà di riso è specifica, identitaria e legata a fattori genetici ereditabili** con una grande variabilità da una varietà all'altra. La disposizione dei granuli di amido e le loro caratteristiche (forma, dimensioni, compattezza) determina **spazi vuoti** che sono variabili per ampiezza e forma. Il rapporto fra la **superficie occupata** dai granuli di amido e quella **occupata dagli spazi vuoti** all'interno di un granello di riso è quindi molto variabile da una varietà all'altra e può essere espressa sotto forma di **porosità percentuale**. Le **varietà italiane**, soprattutto quelle di vecchia costituzione, sono caratterizzate da **struttura porosa molto evidente**, mentre molte **varietà estere** e quelle di **nuova costituzione** risultano al contrario di **struttura compatta**. È proprio il volume degli spazi vuoti e la struttura porosa dell'amido all'interno del chicco a determinare **la capacità del granello di riso di assorbire durante la cottura l'acqua e i condimenti**, caratteristica fondamentale per la buona riuscita di un risotto, trasformandosi dunque in un **alimento nutriente, completo e ricco di gusto.**

Indicazioni per la risicoltura del futuro

Questi straordinari risultati e le nostre considerazioni, anche in virtù e alla luce di questi nuovi e importanti indicazioni, ci devono far riflettere **sulla strada che la risicoltura italiana sta percorrendo e quella che deve seguire** per garantire un futuro certo e migliore a questo settore strategico e molto importante in Italia e in Europa. Oggi più che mai il miglioramento genetico in Italia deve **alzare l'asticella della ricerca** per selezionare solo quelle **varietà di riso che siano capaci di soddisfare le richieste di un mercato assai frazionato e differente** offrendo, in primis, poche varietà di riso. Quali? Le migliori per la produzione e per la qualità di granello, prediligendo varietà di riso caratterizzate da chicchi di riso a struttura molto porosa e con ampi spazi vuoti per **il mercato interno e per i piatti tradizionali** mentre per i mercati del nord Europa e per l'industria di parboilizzazione **varietà caratterizzate da una struttura vitrea e molto compatta**. Occorre che tutta la filiera risicola, ognuno nella sua specifica parte, **faccia delle scelte coraggiose e mirate**, in modo da contribuire a valorizzare questo prodotto d'eccellenza, unico e inconfondibile come il nostro riso, il riso italiano.

Per ulteriori informazioni ed approfondimenti è possibile contattare il dott. Filip Haxhari al numero +39 338.6416343 o alla mail: f.haxhari@enterisi.it