

# RISO & ALIMENTAZIONE



## **Mangiare riso combatte l'obesità**

Mangiare regolarmente una buona quantità di riso aiuterebbe a combattere il rischio di obesità e ciò perché il riso, ricco di fibre e povero di grassi, induce presto il senso di sazietà e, avendo un moderato indice glicemico, tiene sotto controllo l'insulina. Lo attesta uno studio presentato al Congresso europeo sull'obesità svoltosi a Glasgow, in Scozia. Lo studio è firmato dai ricercatori del Doshisha Women's College of Liberal Arts di Kyoto, in Giappone, che hanno verificato il consumo di riso bianco, integrale e in forma di farina (secondo i dati della FAO) di 136 paesi con oltre un milione di abitanti, e lo hanno messo a confronto con i tassi di obesità. Introducendo alcuni elementi correttivi quali lo stile di vita, dallo studio emerge che ai valori medi di consumo più alti (150 grammi al giorno), corrispondono livelli di obesità nettamente inferiori rispetto a quelli che si hanno nei Paesi dove il consumo è più basso (14 grammi al giorno). Il Paese che consuma più riso è il Bangladesh (473 grammi/die/pro capite) e la Francia è novantanovesima (15 grammi/die/pro capite).

*Publicato il 17 maggio 2019*