

RISO & ALIMENTAZIONE

Newsletter n°57 - novembre 2017

Salute e Alimentazione

ENTE RISI E FONDAZIONE VERONESI ALLEATI PER MANGIARE MEGLIO

Publicato un quaderno della Fondazione Veronesi, dedicato al riso, "un cereale da riscoprire". Una pubblicazione scientifica, che eleva le nostre conoscenze in tema di riso. L'Ente Nazionale Risi ha presentato durante l'incontro del 30 novembre "Il riso, un cereale da riscoprire", ultimo nato della collana "La salute in tavola" della Fondazione Veronesi. In Italia il riso costituisce un'eccellenza del territorio ed è uno dei protagonisti della Dieta Mediterranea, non solo nella sua forma più nota di riso bianco o lavorato, ma anche come riso integrale o naturalmente pigmentato. In questi ultimi anni, le maggiori attenzioni nei confronti di un'alimentazione più sana ed equilibrata, la voglia, da parte del consumatore, di conoscere le proprietà alimentari di ciò che acquista e la curiosità nei confronti dei territori di coltivazione hanno determinato una maggiore attenzione sul comparto agroalimentare. Quest'opera sarà un prezioso ausilio per capire e per decidere, al momento dell'acquisto e del consumo. In 65 pagine il quaderno affronta tutti gli aspetti del cereale, dalla storia della coltura al profilo nutrizionale e "funzionale". Sul sito www.enterisi.it è possibile scaricare gratuitamente la pubblicazione.

Fonte: www.fondazioneveronesi.it



**LA SALUTE IN TAVOLA.
I CONSIGLI
ALIMENTARI DELLA
FONDAZIONE
UMBERTO VERONESI.**

**IL RISO.
UN CEREALE
DA RISCOPRIRE**



**Fondazione
Umberto Veronesi**
- per il progresso
delle scienze

Il riso italiano.... un'ecceellenza

Il riso è un cereale coltivato e consumato in tutto il mondo, nelle più svariate preparazioni. In Italia costituisce un'ecceellenza del territorio con le sue oltre duecento varietà iscritte al Registro Nazionale, alcune delle quali insignite del marchio DOP e IGP, ed è coltivato in svariati areali distribuiti in quasi tutta la nostra penisola. Le varietà disponibili per il consumatore sono molto eterogenee tra loro e si prestano in modo versatile alla preparazione di tutte le portate, dall'antipasto al dolce. Ente Nazionale Risi, ente pubblico economico a carattere interprofessionale vigilato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali che tutela la produzione del riso italiano, ha raccolto queste sollecitazioni e per farlo ha chiesto aiuto ad un'istituzione nel campo dell'informazione scientifica: Fondazione Umberto Veronesi, con la quale è nata una collaborazione con il supporto dell'Università di Milano.

Si è sviluppato uno studio volto a prendere in considerazione le diverse tipologie di riso (lavorato, integrale, pigmentato, parboiled) e un sottoprodotto importante come la pula al fine di valutarne le proprietà nutrizionali e antiinfiammatorie.

Questa pubblicazione, che rientra nella collana dei "Quaderni della Fondazione", vuole essere uno strumento di facile lettura per coloro i quali desiderano approfondire la conoscenza del riso italiano con riferimento alle varietà ed al loro impiego in cucina, ai metodi di coltivazione, alle proprietà alimentari ed ai molteplici utilizzi, agli aspetti legati alla ricerca scientifica e che vogliono avere delle risposte ad alcuni falsi luoghi comuni.

Fonte: Paolo Carrà – Presidente ENR

Alimentazione e salute

Negli ultimi 30 anni, c'è stato un enorme sviluppo degli studi volti a comprendere l'importanza degli alimenti di origine vegetale nel prevenire o ridurre l'incidenza di malattie croniche. Numerosi studi epidemiologici hanno rivelato come la Dieta Mediterranea (ricca di frutta, verdura e povera di grassi animali e zuccheri) contribuisca a mantenerci in buona salute, riducendo del 25% il rischio di malattie cardiovascolari. Tra questi, diversi studi suggeriscono come prediligere il consumo di cereali integrali aiuti a ridurre l'incidenza non solo di malattie cardiovascolari, ma anche di obesità e diabete di tipo 2. Gli effetti benefici dei cereali integrali sono molteplici. Le parti più esterne del seme sono infatti ricche di fibra, di minerali, vitamine e di tutti quei composti bioattivi, quali ad esempio i polifenoli, che si stanno rivelando preziosi alleati nella prevenzione delle malattie croniche così diffuse nella nostra società. Tra i cereali, il riso occupa un posto di primaria importanza nella Dieta Mediterranea ed è sempre maggiore l'interesse sia del consumatore sia della comunità scientifica sulle proprietà salutari del riso integrale e dei risi pigmentati, quali riso rosso e riso nero, che possono essere considerati come veri e propri cibi funzionali ricchi di polifenoli.

Fonte: Prof. Chiara Tonelli - Presidente del Comitato Scientifico di Fondazione Umberto Veronesi e Professore Ordinario di Genetica, Università degli Studi di Milano

Le proprietà alimentari del riso e settori di impiego

Il riso viene raccolto al termine della campagna come risone e, prima di arrivare sulle nostre tavole, subisce una serie di passaggi meccanici, atti ad eliminare gli strati più esterni per renderlo commestibile. Per prima viene eliminata la lolla (non edibile) in un passaggio chiamato sbramatura che permette di ottenere il riso integrale, ricco di lipidi, vitamine, proteine, sali e fibra. Esso è distinguibile perché presenta una tipica colorazione giallo scuro caratterizzante il pericarpo, ovvero la parte esterna del granello. Se la varietà di riso possiede un pericarpo naturalmente colorato (nero o rosso), si hanno i cosiddetti "risi pigmentati", ricchi di antociani e flavonoidi.

Con un ulteriore passaggio meccanico viene asportato il pericarpo e si ottiene il riso lavorato o bianco, costituito principalmente da amido (carboidrati), presente nella parte interna del chicco.

continua

Al mondo esistono migliaia di varietà di riso e, solo in Italia, le varietà registrate nel Registro Nazionale sono quasi 200! Esse sono classificate in base alla loro dimensionalità e forma (lunghezza e larghezza del granello) grazie all'applicazione del D. Lgs n.131 che distingue tra risi: lunghi A, lunghi B, tondi e medi.

Un'altra classificazione del riso, per definirne l'impiego in cucina e la collocazione sul mercato, può essere effettuata in base al contenuto di amilosio (alto, medio, basso o non presente). Il riso è infatti costituito principalmente da amido, un polimero a lunga catena che può avere struttura ramificata (amilopectina) o lineare (amilosio). È proprio l'amilosio che conferisce un comportamento ben definito in cottura: un riso ad alto contenuto di amilosio presenterà alta consistenza e bassa collosità e, a termine cottura, sarà ben sgranato e si presenterà ottimale per la preparazione di insalate. Se un riso presenta basso contenuto di amilosio ha come conseguenza una bassa consistenza e una elevata collosità, diventando morbido a termine cottura e rilasciando amido: è ottimale per la preparazione di minestre. Per i risotti invece, si può optare per risi a medio contenuto di amilosio che tengono bene la cottura e al termine della preparazione rilasciano una parte di amido, importante nella fase di mantecatura.

Il riso lavorato o bianco è estremamente versatile nella preparazione di tutte le portate della cucina italiana, dall'antipasto al dolce. Esso, sotto forma di farina di riso, viene utilizzato nei baby foods ed è uno dei primi alimenti che viene assunto dai bambini nella fase di svezzamento, grazie alla sua elevata digeribilità. Costituisce uno degli alimenti base nella dieta dei celiaci in quanto privo di glutine ed è una fonte di energia immediata per gli sportivi in quanto le dimensioni ridottissime di amido ne permettono una rapida digestione e una veloce disponibilità energetica (più del pane e della pasta).

Il riso integrale, considerato un vero e proprio cibo funzionale, possiede un maggior contenuto di sostanze nutritive, essendo meno raffinato e, nel caso di varietà pigmentate è ricco di componenti con proprietà antiossidanti, antitumorali e ad azione antiinfiammatoria.

Prima di arrivare alle nostre tavole, il riso può essere sottoposto anche a un particolare processo idrotermico che porta a produrre il cosiddetto riso parboiled, che, a differenza del riso lavorato, concentra all'interno del granello tutte quelle sostanze nutrienti che andrebbero perse nella fase di lavorazione.

Fonte: Dr.ssa Cinzia Simonelli - Laboratorio Chimico Merceologico dell'Ente Nazionale Risi

Qualità nutrizionale e proprietà antinfiammatorie dei risi pigmentati italiani

Il riso rappresenta il terzo cereale più importante a livello mondiale, e anche nella dieta mediterranea occupa un posto di primaria importanza. Il riso lavorato bianco resta quello più consumato, ma è sempre maggiore l'interesse sia del consumatore sia della comunità scientifica sulle proprietà salutari del riso integrale e dei risi pigmentati, come il riso rosso e il riso nero.

Uno studio recente che ha visto coinvolti l'Ente Nazionale Risi e l'Università degli Studi di Milano ha avuto come obiettivo quello di determinare le caratteristiche nutrizionali e salutistiche dei risi pigmentati italiani (rosso e nero), della pula di riso, ma anche dei tipi di riso maggiormente consumati nella cucina italiana, quali riso lavorato bianco, parboiled e integrale.

Lo studio ha messo in evidenza come riso integrale, riso nero e riso rosso siano circa 4 volte più ricchi di fibra rispetto a riso lavorato bianco e riso parboiled, in quanto subiscono un minor grado di lavorazione e quindi mantengono una maggiore quantità di tessuti esterni del chicco di riso. Nello studio è stato inoltre visto che riso rosso, nero e pula hanno un maggiore potere antiossidante rispetto agli altri tipi di riso, grazie al loro maggiore contenuto in flavonoidi e polifenoli. In particolare, il riso nero contiene principalmente antocianine (pigmenti viola presenti anche in molta frutta e verdura), il riso rosso contiene alchilresorcinoli accanto alle pro-antocianidine che ne conferiscono il colore rosso, mentre la pula è ricca di carotenoidi, oltre che di altri flavonoidi.

Tramite un modello cellulare in vitro, lo studio ha infine messo in evidenza come i polifenoli contenuti nel riso integrale, nei risi pigmentati (nero e rosso) e nella pula svolgano un'azione antiinfiammatoria, arrivando quasi a dimezzare i livelli della proteina iNOS, un importante mediatore dell'infiammazione. Nel nostro organismo, l'infiammazione cronica associata a sovrappeso e obesità e al normale processo di invecchiamento ha come conseguenza quella di favorire l'insorgenza di malattie croniche, come cancro e malattie cardiovascolari. L'assunzione nella dieta di alimenti contenenti composti antiinfiammatori, come i polifenoli contenuti nel riso integrale e nei risi pigmentati, può dunque aiutarci a ridurre il livello di infiammazione cronica.

Fonte: Prof.ssa Katia Petroni - Professore Associato di Genetica, Università degli Studi di Milano