

Una ricerca della Fondazione Umberto Veronesi e del dipartimento di Bioscienze dell'Università di Milano ha evidenziato come i polifenoli contenuti nell'alimento, meglio se integrale, dimezzino i livelli di una proteina che scatena cronicità

A TAVOLA

Popea, che amava fare i bagni nel latte di asina, per mantenere bene la pelle del viso inventò la ricetta della prima maschera di bellezza. Usò del riso macinato, proprio come fanno ancora oggi le donne orientali per rendere la pelle chiara come la porcellana. Ai tempi di Nerone, marito di Poppea, non si conoscevano però le altre proprietà delle diverse varietà di riso (solo in Italia ne abbiamo ben 180). Utilissimo, in primo luogo, contro le malattie croniche, stando a uno studio della Fondazione Umberto Veronesi e del dipartimento di Bioscienze dell'Università di Milano, pubblicato sull'"Universal Journal of Agricultural Research".

LA PROTEINA

La ricerca ha evidenziato che i polifenoli svolgono una potente azione antinfiammatoria, quasi dimezzando i livelli della proteina iNOS, uno dei mediatori dell'infiammazione, che quando diventa cronica è anche associata a sovrappeso, obesità e invecchiamento e favorisce malattie cardiovascolari e perfino il cancro. Lo studio sostiene che l'assunzione di composti antiinfiammatori come i polifenoli contenuti nel riso integrale e, in particolare, nei risi pigmentati rossi e neri, aiuta a ridurre il rischio di incorrere nell'infiammazione cronica. Guardacaso, negli ultimi tre anni le vendite di riso integrale e pigmentato sono più che raddoppiate (da 3 a 7,5 milioni di chili), tanto che nella sola Italia

È ANCHE UN CIBO BASE NELLA DIETA DEI CELIACI PERCHÉ PRIVO DI GLUTINE PER GLI SPORTIVI È FONTE DI ENERGIA

Un piatto di riso è carico di ferro



Meno infiammazioni quando il riso abbonda

(maggiore produttore europeo) la superficie coltivata a riso pigmentato è passata da 614 ettari a 1929 ettari. «Le parti più esterne del seme - spiega Chiara Tonelli, presidente del comitato scientifico della Fondazione Umberto Veronesi e ordinario di Genetica alla Statale di Milano - sono ricche di fibra, di minerali, vitamine e di tutti quei composti bioattivi, come i polifenoli, che si stanno rivelando preziosi alleati nella prevenzione delle malattie croniche. Prediligere il consumo di cereali integrali aiuta infatti a ridurre l'incidenza non solo di malattie cardiovascolari, ma anche dell'obesità e del diabete di tipo 2».

IL POTERE

«Abbiamo verificato - aggiun-

180

Le varietà che vengono vendute in Italia
Qui si producono 1,58 miliardi di chili l'anno

85

I grammi consumati al giorno da ogni italiano, nel 1860 la quantità superava il chilo

ge Katia Petroni, docente di Genetica a Milano - che riso rosso e nero hanno un maggiore potere antiossidante rispetto agli al-

tri tipi di riso, grazie al loro maggiore contenuto in flavonoidi e polifenoli. In particolare, il riso nero contiene principalmente antocianine e il riso rosso contiene alchilresorcinioli accanto alle proantocianidine che ne conferiscono il colore rosso». Esistono anche alcuni sottotipi ma in comune hanno un sapore dolciastro, un buon contenuto di fibre, proteine, vitamine del gruppo B, minerali come magnesio, manganese, potassio, ferro, zinco.

LA VERDURA

Richiede tempi di cottura elevati, circa 40-50 minuti che si dimezzano con la pentola a pressione. Ottimo per preparare piatti unici completi con verdura e pesce. Anche il riso lavora-

to o bianco è raccomandato per una alimentazione sana: grazie alla sua elevata digeribilità è uno dei primi alimenti dei bambini nella fase di svezzamento ed è ampiamente usato da celiaci e sportivi. Secondo Cinzia Simonelli, responsabile del laboratorio di ricerca dell'Ente Nazionale Risi che ha coordinato la ricerca, il riso «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)».

Carlo Ottaviano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I benefici



L'AMIDO

Quello di riso ha proprietà emollienti, rinfrescanti e ha effetti antinfiammatori



LA COMPOSIZIONE

Il riso, data la sua leggerezza, può essere affiancato alle proteine restando digeribile



IL SALE

È un alimento con molto potassio e poco sodio: indicato in chi soffre di ipertensione



IL CONTENUTO

Il tipo integrale è ricco di fibre ed ha un potere saziante



SOC. AGRICOLA
LA FAGIANA

Il buon riso sano, genuino e italiano.



Vendita al dettaglio presso lo spaccio aziendale di Torre di Fine a Eraclea, oppure online su shop.lafagiana.com

