



Gastronomia

## “Il riso per un’alimentazione sana”, una ricerca dell’Ente Nazionale Risi

di Masha Sirago

Gallery (Cliccare sulle foto per ingrandire)



E' stata presentata giovedì 30 novembre con inizio alle ore 11.30 a Milano nella Sala del Parlamentino di Palazzo dei Giureconsulti, piazza Mercanti 2 una nuova ricerca sulle proprietà nutritive e salutiste del riso, coordinata dal Dipartimento di Bioscienze dell'Università di Milano e pubblicata quest'anno su Universal Journal of Agricultural Research.

Il riso rappresenta il terzo cereale più importante a livello mondiale. 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, questi ultimi ricchi di polifenoli, composti bioattivi con proprietà antiinfiammatorie che possono contribuire alla prevenzione di malattie croniche. Prediligere il consumo di cereali integrali aiuta a ridurre l'incidenza non solo di malattie cardiovascolari, ma anche di obesità e diabete di tipo 2.

La ricerca ha poi dato origine alla pubblicazione del volume della Fondazione Umberto Veronesi: “Il riso. Un cereale da riscoprire”, della collana “La salute in tavola. I consigli alimentari della Fondazione Umberto Veronesi”. 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 e ai molteplici utilizzi, agli aspetti legati alla ricerca scientifica e che vogliono avere delle risposte ad alcuni falsi luoghi comuni. Il volume è scaricabile gratuitamente dal sito [http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie\\_homepage.aspx](http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx), oppure richiederlo alla Fondazione Veronesi ([info@fondazioneveronesi.it](mailto:info@fondazioneveronesi.it)).

Tra i temi trattati nel corso della conferenza: il riso e l'azione preventiva delle malattie croniche; l'azione antinfiammatoria del riso integrale e dei risi pigmentati; composizione nutrizionale del chicco di riso; dati di mercato su produzione e consumi di riso integrale in Italia; riso e celiachia; il riso nella dieta mediterranea; le ricette salutiste a base di riso. I relatori: Dr. Paolo Carrà – *Presidente dell'Ente Nazionale Risi*– Saluti e Introduzione; Prof.ssa Chiara Tonelli, *Presidente del Comitato Scientifico di Fondazione Veronesi e Professore Ordinario di Genetica, Università degli Studi di Milano*– Alimentazione e salute; Dr.ssa Cinzia Simonelli, *Responsabile Qualità del Laboratorio Chimico Merceologico dell'Ente Nazionale Risi*– Le proprietà alimentari del riso e settori di impiego; Prof.ssa Katia Petroni, *Professore Associato di Genetica, Università degli Studi di Milano*- Qualità nutrizionale e proprietà antiinfiammatorie dei risi pigmentati italiani. Moderatore: Dr. Roberto Magnaghi – *Direttore Generale dell'Ente Nazionale Risi*.

La storia del riso è antichissima, si stima che la pianta nasca in Cina attorno al 4000 a.C., e che la sua coltivazione prenda piede probabilmente nel 2100-1800 a.C. ad opera di tribù che stanziavano nei pressi dei fiumi. Ricordiamo inoltre che sono oltre 180 le varietà di riso iscritte al Registro Nazionale delle varietà che si differenziano tra di loro per una o più caratteristiche peculiari da un punto di vista agronomico, fisiologico o merceologico.

Masha Sirago, ph © copyright Masha SiragoReportersAssociati&Archivi – [www.mashasirago.com](http://www.mashasirago.com)

Masha Sirago

Torna indietro

1

