

VOGLIA di SALUTE

[\(http://vogliadisalute.it/\)](http://vogliadisalute.it/)

AUTORE: STEFANIA LUPI ([HTTP://VOGLIADISALUTE.IT/AUTHOR/STEFANIA/](http://vogliadisalute.it/author/stefania/)) / 4 DICEMBRE 2017

LE PROPRIETA' DEL RISO IN UN VOLUME DELLA FONDAZIONE VERONESI



Riso integrale, riso nero e riso rosso sono ricchi di polifenoli, composti bioattivi con proprietà antiinfiammatorie che possono contribuire alla prevenzione di malattie croniche. Lo ha stabilito un nuovo studio coordinato dall'Ente Nazionale Risi e realizzato in collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi e il Dipartimento di Bioscienze

dell'Università di Milano. Uno studio importante che ha dato vita al volume della Fondazione Umberto Veronesi "Il riso. Un cereale da riscoprire".

Lo studio, pubblicato quest'anno su "Universal Journal of Agricultural Research", ha evidenziato come i polifenoli svolgano una potente azione antiinfiammatoria, quasi dimezzando i livelli della proteina iNOS, uno dei mediatori dell'infiammazione. L'infiammazione cronica è anche associata a sovrappeso, obesità e invecchiamento e favorisce malattie croniche come cancro e malattie cardiovascolari. L'assunzione di composti antiinfiammatori come i polifenoli contenuti nel riso integrale e, in particolare, nei risi pigmentati, può aiutarci a ridurre il rischio di incorrere nell'infiammazione cronica.

Prediligere il consumo di cereali integrali aiuta infatti a ridurre l'incidenza non solo di malattie cardiovascolari, ma anche di obesità e diabete di tipo 2.

Il volume della Fondazione Umberto Veronesi "Il riso. Un cereale da riscoprire" parte dalla storia del riso per poi presentare le sue varietà, i metodi di coltivazione, il rapporto tra risicoltura e sostenibilità, la composizione nutrizionale del chicco di riso, il riso nella dieta mediterranea, le proprietà nutritive e salutistiche del riso, le ricette a base di riso di Marco Bianchi, chef, divulgatore scientifico e personaggio televisivo.

Il volume sarà distribuito gratuitamente da Ente Risi agli Istituti di Agraria, alle Scuole di Gastronomia e alle Università con specializzazioni di pertinenza. E' scaricabile gratuitamente dal sito http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx(http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx), oppure si può richiedere alla Fondazione Veronesi (info@fondazioneveronesi.it(<mailto:info@fondazioneveronesi.it>)).

La pubblicazione vuole essere d'aiuto per capire come e perché il riso può mantenere in salute ed il ruolo delle sostanze nutritive e protettive in esso contenute, come ha spiegato Chiara Tonelli, Presidente del Comitato Scientifico di Fondazione Umberto Veronesi e Professore Ordinario di Genetica, Università degli Studi di Milano: "*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 che possono essere considerati come veri e propri cibi funzionali ricchi di polifenoli. Le parti più esterne del seme 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 così diffuse nella nostra società*".

"*Riso integrale, riso nero e riso rosso sono circa quattro 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* – ha sottolineato Katia Petroni, Professore Associato di Genetica, Università degli Studi di Milano – *Nel nostro studio è stato visto che riso rosso e nero 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) e il riso rosso contiene alchilresorcinoli accanto alle pro-antocianidine che ne conferiscono il colore rosso*".

Anche il riso lavorato o bianco è raccomandato per una alimentazione sana, grazie alla sua elevata digeribilità che ne consente l'utilizzo nei baby foods (sotto forma di farina di riso è uno dei primi alimenti che viene assunto dai bambini nella fase

raccomandato per celiaci e sportivi, come ha ricordato Cinzia Simonelli, Responsabile Qualità del Laboratorio Chimico Merceologico dell'Ente Nazionale Risi:

“Privo di glutine, è un alimento base nella dieta dei celiaci 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)”.