

- [Home](#)
- [Ricette](#)
  - [Antipasti](#)
  - [Primi piatti](#)
  - [Secondi piatti](#)
  - [Contorni](#)
  - [Dolci](#)
  - [Piatti Unici](#)
  - [Provati per Voi](#)
- [Consigli & Segreti](#)
  - [Consigli pratici](#)
  - [Salute & Benessere](#)
  - [Bellezza & Make-up](#)
  - [Pollice Verde](#)
  - [Amici Animali](#)
  - [Casa Design](#)
- [Ristoranti](#)
  - [Piemonte](#)
    - [Torino e Provincia](#)
    - [Asti e Provincia](#)
    - [Alessandria e provincia](#)
- [Vetrina](#)
  - [Mangiare & Bere](#)
  - [Salute & Bellezza](#)
  - [Viaggi & Vacanze](#)
  - [Scuole & Corsi](#)
  - [Sport & Tempo libero](#)
  - [Shopping](#)
  - [Idee per la casa](#)
  - [Mondo Bimbi](#)
  - [Moda uomo](#)
  - [Moda donna](#)
  - [Lifestyle](#)
  - [Tecnologie](#)
- [Agenda](#)
  - [Cinema](#)
  - [Media](#)
  - [Teatro](#)
  - [Televisione](#)
  - [Eventi](#)
  - [Mostre](#)
  - [Fumetti](#)
  - [Libri](#)
  - [EXPO 2015](#)
- [Affiliazione](#)
- [Cerca](#)
- [Contatti](#)
- [Privacy](#)

## LE PROPRIETA' NUTRIZIONALI E SALUTISTICHE DEL RISO

30 novembre 2017 – 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. Lo studio ha dato origine alla pubblicazione del volume della Fondazione Umberto Veronesi "Il riso. Un cereale da riscoprire", presentato oggi a Milano.

Lo studio, pubblicato quest'anno su "Universal Journal of Agricultural Research", ha evidenziato (utilizzando un modello cellulare in vitro) 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'inflammatione 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.

In Italia le vendite di riso integrale nella Grande Distribuzione sono raddoppiate dal 2013 al 2016: da 3 a 7,5 milioni di chilogrammi, corrispondenti in valore a 9 e 20 milioni di euro (dati IRI sul totale della Gdo, inclusi i Discount). La superficie coltivata per i soli risi pigmentati è aumentata tra il 2013 e il 2016 da 614 a 1929 ettari (dati Ente Risi). L'Italia è il maggior produttore europeo di riso con i suoi 234 mila ettari coltivati a riso, 4.265 aziende risicole, 100 industrie risiere, per un fatturato annuo di 1 miliardo di euro.

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 ed altro ancora. 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 richiederlo alla Fondazione Veronesi ([info@fondazioneveronesi.it](mailto:info@fondazioneveronesi.it)).



“Ente Nazionale Risi, ente pubblico economico a carattere interprofessionale, desiderava pubblicare un volume sulle proprietà nutritive e benefiche del riso e sul suo inserimento nella dieta alimentare – ha dichiarato Paolo Carrà, Presidente dell’Ente Nazionale Risi - Abbiamo chiesto aiuto ad un’istituzione nel campo dell’informazione scientifica, la Fondazione Umberto Veronesi, con la quale è nata una collaborazione con il supporto dell’Università di Milano. Ne è nata una pubblicazione completa e di facile lettura”.

La Fondazione Umberto Veronesi da anni pubblica la collana “La salute in tavola. I consigli alimentari della Fondazione Umberto Veronesi” dedicata alla sana alimentazione. Il nuovo volumetto 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”.

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.

“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 di svezzamento) ed è raccomandato per celiaci e sportivi, come ha ricordato Cinzia Simonelli, Responsabile Qualità del Laboratorio Chimico Merceologico dell’Ente Nazionale Risi:

“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 è inserito tra i pasti principali nella piramide alimentare della Dieta Mediterranea, insieme a pasta, pane e altri cereali, ed occupa un posto d’onore nella tradizione culinaria italiana (si pensi al risotto che è un piatto italiano tipico quanto originale). Le tante varietà del riso contribuiscono alla preparazione di una vasta gamma di preparazione in cucina, dall’antipasto al dolce. Nel volume della Fondazione Umberto Veronesi vengono presentate le ricette a base di riso di Marco Bianchi, chef, divulgatore scientifico e personaggio televisivo. Per info [www.enterisi.it](http://www.enterisi.it)