

All'Immacolata apre la pista di pattinaggio in piazza Zumaglini. Due ...

La Capanna Margherita insegue il gelo da record: la colonnina ha quasi raggiunto i -32 gradi

La Gessi sfiora l'impresa a Pavia, ma i lombardi di Di Bella escono alla distanza

Il Borgosesia risale la china: con il Borgaro decide una doppietta ...

La Cassazione: la 'ndrangheta in Piemonte aveva delle "locali" a ...

Uno studio scientifico premia il riso: "Quello integrale previene molte malattie croniche"

È stato realizzato in collaborazione con la Fondazione Veronesi e l'Università di Milano



LEGGI ANCHE

26/02/2017



Regioni in pressing sul Governo per salvare il riso dall'invasione asiatica

26/02/2017



"Si indichi il luogo di produzione"

07/08/2017



Scende la superficie coltivata a risaia "C"è chi getta la spugna"

89 0

ROBERTO MAGGIO

Publicato il 04/12/2017

Fa bene alla salute, aiuta a prevenire malattie croniche ed è versatile in cucina: il riso integrale, nero e rosso che sia, sta vivendo in Italia un vero e proprio boom, sia nella produzione che nella vendita. Secondo Ente Risi le vendite di chicchi pigmentati nella grande distribuzione sono raddoppiate dal 2013 al 2016: da 3 a 7,5 milioni di chilogrammi, che corrispondono in valore a 9 e 20 milioni di euro. La superficie coltivata per i soli pigmentati è aumentata da 614 ettari del 2013 a 1.929 ettari del 2016, di cui una parte tra le province di Novara, Vercelli e Biella, che detengono il 51 per cento delle superfici coltivate a riso in Italia.

Un nuovo studio pubblicato quest'anno su una prestigiosa rivista scientifica, lo «Universal Journal of Agricultural Research», ha evidenziato le importanti proprietà benefiche degli integrali: riso nero e riso rosso sono ricchi di polifenoli,

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI

E-mail

composti bioattivi con proprietà anti infiammatorie che possono contribuire alla prevenzione di malattie croniche. La ricerca, coordinata da Ente Risi, è stata presentata dal presidente Paolo Carrà nella sede milanese dell'Ente, ed è realizzata 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 «Il riso. Un cereale da riscoprire».



Password

ABBONATI



ACCEDI



+ Recupera password

Il volume, che sarà distribuito gratuitamente agli istituti di Agraria, alle scuole di Gastronomia e alle Università (ed è scaricabile dal sito di Ente Risi), parte dalla storia del riso per poi presentare le sue varietà, i metodi di coltivazione, la composizione nutrizionale, le proprietà nutritive e salutistiche del riso, le ricette ed altro ancora.

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. «Tra i cereali, il riso occupa un posto di primaria importanza nella dieta mediterranea - ha spiegato Chiara Tonelli, presidente del Comitato scientifico Fondazione Umberto Veronesi - ed è sempre maggiore l'interesse sia del consumatore sia della comunità scientifica sulle sue proprietà salutari. I risi pigmentati possono essere considerati come 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». Anche il riso lavorato o bianco è raccomandato per una alimentazione sana, sottolineano da Ente Risi, «grazie alla sua elevata digeribilità che ne consente l'utilizzo nel cibo per neonati e sportivi».



Alcuni diritti riservati.



Leggi su [consigli.it](https://www.consigli.it) le recensioni su migliaia di prodotti.

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

03/11/2016
Buon compleanno a Monica Vitti che compie 85 anni ed è nei nostri cuori

07/06/2016
Rubano la bandiera da un'abitazione ma la vendetta non tarda ad arrivare

04/12/2017
Auto abbandonate Dubai. Centinaia di auto abbandonate a Dubai! Ecco perché

(Sponsor)

04/12/2017
Offerta Luce - 20%. Dal 4 al 14/12 scegli Luce Christmas Edition di Enel Energia

(Sponsor)

05/06/2016
L'ultracentenario e il suo appello al voto

18/10/2016
Irruzione in Comune da chi rischia la casa: "Sindaco dove sei finito?"