

Le proprietà nutrizionali e salutistiche del riso

Da Redazione - 6 dicembre 2017



Il volume della Fondazione Umberto Veronesi presenta un nuovo studio dell'Università di Milano sulle proprietà salutistiche del riso – Ente Risi: buono il raccolto 2017; chiesta all'Europa la clausola di salvaguardia

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'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.

Ente Risi ha comunicato che il raccolto di riso per la stagione 2017 sta registrando un buon andamento: 1 milione e 600 mila tonnellate di risone x 233 mila ettari coltivati. Il Governo italiano ha chiesto all'Unione Europea l'applicazione della clausola di salvaguardia a tutela del settore risicolo dalle importazioni dai paesi asiatici. 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, oppure richiederlo alla Fondazione Veronesi (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.

Chi è Ente Nazionale Risi

L'Ente Nazionale Risi, ente pubblico economico sottoposto alla vigilanza del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, svolge un'intensa attività mirante alla tutela di tutto il settore risicolo: promuove il riso "made in Italy" con campagne d'informazioni e concorsi, fornisce assistenza tecnica agli agricoltori e servizio di analisi e conduce azioni volte al miglioramento della produzione. L'Ente attua altresì il controllo di tutta la commercializzazione del riso italiano stilando annualmente bilanci preventivi e consuntivi di collocamento permettendo a tutta la filiera di attuare azioni valide per orientare le scelte commerciali. Accanto alle azioni di cui sopra, un altro compito di grande rilievo è rappresentato dallo svolgimento dell'attività di organismo pagatore degli aiuti e interventi comunitari per conto dell'Unione Europea. L'Ente Nazionale Risi dispone inoltre di un Centro Ricerche sul Riso che collabora con numerose istituzioni italiane ed internazionali (http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx).

Chi è Fondazione Umberto Veronesi

La Fondazione Umberto Veronesi nasce nel 2003 su iniziativa di Umberto Veronesi e di molti altri scienziati e intellettuali di fama internazionale, fra cui 11 premi Nobel, con lo scopo di promuovere la ricerca scientifica di eccellenza e progetti di prevenzione, educazione alla salute e divulgazione della scienza. La Fondazione: sostiene la ricerca scientifica attraverso l'erogazione di borse di ricerca per medici e ricercatori e finanzia progetti di altissimo profilo che possano elaborare nuove conoscenze e nuove cure per le malattie; realizza campagne di prevenzione e educazione che promuovono l'adozione di stili di vita sani e consapevoli, in sinergia con le scuole e con realtà pubbliche e private del mondo della ricerca, dell'informazione, dell'editoria; organizza conferenze internazionali che raccontano il futuro della scienza e il ruolo che la scienza può avere nel promuovere la pace e il benessere dei popoli (<https://www.fondazioneveronesi.it/>).
