

Venerdì, 12 Gennaio 2018, 09.45

Nutrizione33

[HOME](#)[ATTUALITÀ](#)[SCIENZA](#)[CLINICA](#)[PROFESSIONE](#)[F](#)

ATTUALITÀ

[Home](#) / [Attualità](#)gen
11
2018

Risi pigmentati e integrali: una via per combattere l'infiammazione cronica

TAGS: RISO, ANTIOSSIDANTE, PROPRIETÀ NUTRIZIONALE, PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIA



ARTICOLI CORRELATI

23-12-2017 | Zenzero: spezia buona a tavola con molte virtù

21-11-2017 | Gli antiossidanti assunti con la dieta riducono il rischio di diabete di tipo 2 nelle donne

11-09-2017 | Le proprietà terapeutiche del miele

Siamo sicuri di conoscere tutto sul riso? Il terzo cereale più importante a livello mondiale occupa un posto di rilievo nella dieta Mediterranea. L'Italia è il primo produttore europeo per un fatturato annuo di 1 miliardo di euro. Le sue proprietà nutrizionali (oltre che la versatilità in cucina) sono note, ma a crescere è anche l'interesse verso una serie di "nuove" varietà: quelle pigmentate e integrali. In Italia le vendite di riso integrale nella grande distribuzione sono raddoppiate dal 2013 al 2016: da 3 a 7,5 milioni di chilogrammi. Oggi la produzione di risi pigmentati rappresenta l'1% del mercato totale del riso (fonte Ente Risi).

Ma l'attenzione verso queste varietà è anche scientifica. Si sa che 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. Come in altri cereali, sono le parti più esterne del seme a essere più ricche di fibra, di minerali, vitamine. Il riso però contiene in questi strati anche composti bioattivi come i polifenoli che ne fanno un alimento funzionale per la prevenzione delle malattie croniche più diffuse. Anche le varietà pigmentate - riso rosso e riso nero - contengono quantità elevate di tali sostanze. «L'assunzione di composti anti-infiammatori come i polifenoli contenuti nel riso integrale

e, in particolare, nei risi pigmentati, può aiutarci a ridurre il rischio di incorrere nell'infiammazione cronica, stato associato anche a sovrappeso, obesità e invecchiamento che favorisce malattie come cancro e patologie cardiovascolari». A ricordarlo è **Katia Petroni**, professore associato di genetica presso l'Università degli Studi di Milano che ha condotto uno studio in collaborazione con Ente Risi (ente pubblico economico sottoposto alla vigilanza del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, che svolge di tutela del tutto il settore risicolo) e Fondazione Veronesi sulle proprietà antinfiammatorie di alcune varietà di risi italiani (bianchi e pigmentati).

«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» - spiega Petroni. In particolare, il riso nero contiene principalmente antocianine (pigmenti viola presenti anche in molta frutta e verdura) con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie; il riso rosso contiene alchilresorcinoli (presenti anche in grano e segale) con proprietà antitumorali, antimicrobiche e antiossidanti, accanto alle pro-antocianidine che ne conferiscono il colore rosso, mentre la pula di riso è ricca di carotenoidi (luteina) e altri flavonoidi.

Lo studio, pubblicato nel 2017 su *Universal Journal of Agricultural Research*, ha provato che riso rosso e nero hanno un maggiore potere antiossidante rispetto agli altri tipi di riso. È un risultato importante perché sono pochi i dati in letteratura sulla funzionalità dei risi pigmentati. Attraverso un modello cellulare in vitro, i ricercatori italiani hanno dimostrato come i polifenoli svolgano la loro azione: a seguito di uno stimolo infiammatorio, infatti, gli estratti ottenuti da riso integrale, nero, rosso e pula hanno ridotto l'espressione dell'enzima iNOS (sintetasi inducibile dell'ossido nitrico), uno dei mediatori dell'infiammazione.

Petroni K, Landoni M, Tomay F, Calvenzani V, Simonelli C, Cormegna M. Proximate Composition, Polyphenol Content and Anti-inflammatory Properties of White and Pigmented Italian Rice Varieties. Universal Journal of Agricultural Research 5(5): 312-321, 2017

Francesca De Vecchi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

0Condividi



Per votare occorre inserire le proprie credenziali Medikey

(0 VOTI / MEDIA 0)



COMMENTI

Nessun commento presente per questo articolo.

INSERISCI COMMENTO

RUBRICHE

ATTUALITÀ
SCIENZA
CLINICA
PROFESSIONE
FORMAZIONE
DALLE AZIENDE

SERVIZI

CALCOLA PESO FORMA
BANCA DATI ALIMENTI
DALLE AZIENDE

PAGINE DI SERVIZIO

CAMBIA INDIRIZZO
CHI SIAMO
CONTATTI
MISSION
NOTE LEGALI
PRIVACY

© EDRA S.p.A. | P. IVA 08056040960 | TEL: 02/881841 | Per la pubblicità contatta EDRA S.p.A.