

[HOME](#) [RUBRICHE](#) [ROSMARINO TV](#) [CHI SIAMO](#) [CONTATTI](#)

Riso integrale, nero e rosso. Un nuovo studio conferma il potere dei polifenoli, ecco cosa dice...

dicembre 9, 2017 - News, Retrogusto - Tagged: Ente Nazionale Risi, Fondazione Umberto Veronesi, proprietà riso integrale, riso integrale, riso italiano, riso nero, riso rosso - Redazione



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".

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. I

n 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 riso rappresenta il terzo cereale più importante a livello mondiale. Il riso lavorato bianco resta quello più consumato, ma è sempre



Search



Voucher



Torna Giracostiera. Il meglio della Costa d'Amalfi in un unico progetto

Diritto di nomina



Pensando A te. Antonio Petrone e la sua cucina "coerente"

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)“.

CLICCA QUI per scaricare lo studio in formato PDF, da leggere e conservare!



Save the Date



Degustazioni e laboratorio sul panettone da Mamma Grazia. Lunedì alle ore 20 a Nocera Superiore (SA)

Rosmarino TV



amazon.it

Oltre 5.000 prodotti per il tuo giardino su Amazon.it

[> Scopri](#)

Comunica con:

Rosmarino news

Ufficio Stampa

Social Media Manager

Organizzazione di eventi

Corsi di approccio ai social

Per Info: