

MENU

Scopri: Vegetariano | Ricette sfiziose | Ricette light | Ricette veloci | Ricette facili | Vegano | Scuola di cucina | Top ricette | Speciali

Perché il riso integrale è il numero 1, anche se (spesso) non lo sappiamo

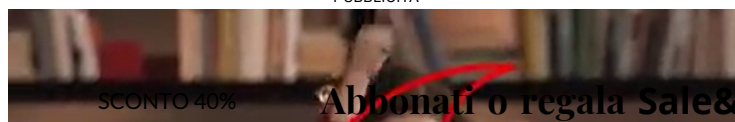
Uno studio ne ha messo in luce le proprietà antiossidanti. Un riconoscimento in più per un cereale dai molti record: il riso integrale è il più efficace sulla flora intestinale e quello con le proteine migliori. E, in più, quello italiano è il top (siamo anche il primo produttore in Europa)

Riso **integrale**: quanti di noi si ricordano di metterlo nel carrello quando vanno a fare la spesa? Pochi, visto che le vendite, benché in **crescita** (sono passate da 3 a 7,5 milioni di kg tra 2013 e 2016), sono ancora marginali rispetto al riso "bianco" e al parboiled, e considerato che sul riso integrale fioriscono **falsi miti** e leggende metropolitane assolutamente infondate. Eppure comprarlo più spesso sarebbe un gesto importante per prendersi cura del benessere visto che il riso integrale sta rivelando di avere un'ampia serie di caratteristiche importanti per la salute e la **forma**. Al punto che gli scienziati lo ritengono un vero e proprio **alimento funzionale**, ricco non solo di fibre, minerali e vitamine, ma anche di composti bioattivi (come i polifenoli) che si stanno rivelando preziosi alleati nella prevenzione delle malattie croniche più diffuse, a partire da vari tipi di tumore, come ha rivelato uno studio coordinato dall'Ente Nazionale Risi e realizzato in collaborazione con la **Fondazione Umberto Veronesi** e il **Dipartimento di Bioscienze** dell'Università di Milano.

La marcia in più del riso integrale

Che il consumo di cereali integrali si associ a una riduzione del rischio di malattie croniche è ormai assodato e si spiega con il loro alto apporto in **fitonutrienti**, che contribuiscono alla prevenzione del cancro del colon e altri tumori digestivi, del cancro della mammella e della prostata. Gli effetti positivi su infiammazioni alla cistifellea, diverticolite, ischemia cardiaca e cancro al colon retto si devono soprattutto alle **fibre**, solubili e insolubili, che si sono dimostrate capaci di ridurre il colesterolo e di favorire il transito gastrointestinale e l'aumento della produzione degli **acidi grassi** a catena corta ad opera di **batteri "buoni"**. Gli effetti preventivi vengono attribuiti agli acidi ferulico e idrossicinnamico, che hanno poteri antinfiammatorio, antiossidante ed antimutagenico e vengono originati dai batteri intestinali a partire da polisaccaridi presenti nella fibra. Inoltre nel riso integrale ci sono anche altre componenti antitumorali: sono gli **inibitori di proteasi** (ossia gli enzimi che degradano proteine), che in laboratorio hanno dimostrato un'attività protettiva nei confronti del tumore al colon, alla mammella e alla pelle. Infine, un cenno meritano anche gli antiossidanti come i polifenoli che, benché meno presenti rispetto ai risi pigmentati, sono contenuti anche nel riso integrale e svolgono un'azione antinfiammatoria, arrivando quasi a dimezzare i livelli della proteina **iNOS**, un importante mediatore dell'infiammazione.

PUBBLICITÀ



SCOPRI

Eucerin®
La crema giorno
Hyaluron-Fill
regala la crema

ANTI-RUGHE
VOLUME
ELASTICITÀ

SCOPRI LA PROMOZIONE

Operazione a premi valida dal 15.01.2018 al 31.
Regolamento completo su www.eucerin.it.

Ricette via mail

Iscriviti alla nostra newsletter
ricevere settimanalmente
suggerimenti, consigli e ispirazioni

Inserisci Email...

IN

inRead invented by Teads

Perché è preferibile al riso bianco

Dentro a un chicco di riso integrale c'è molto di più rispetto a quanto contenuto in un chicco di riso bianco (il cosiddetto "brillato"). Il merito va al processo di **lavorazione** che conserva gran parte delle componenti naturalmente presenti in questo cereale, mantenendolo più integro e completo. "Il riso integrale e quelli pigmentati (come riso nero o rosso) sono circa quattro volte più **ricchi** di fibra rispetto al riso lavorato bianco e al parboiled, in quanto subiscono un minor grado di lavorazione e quindi mantengono una maggiore quantità di tessuti esterni del chicco di riso" spiega **Katia Petroni**, professore Associato di Genetica dell'Università degli Studi di Milano. Oltre alle fibre, il riso integrale presenta una buona quantità di vitamine, minerali e di acidi grassi essenziali (soprattutto nel germe) che invece nel riso "bianco" sono scarsi o assenti. Ad esempio, nel riso integrale c'è il doppio di **ferro, calcio e fosforo**, e c'è anche la **vitamina E**, assente nel riso brillato. Inoltre nel riso integrale risultano ottimali il quantitativo e il rapporto fra potassio e magnesio, utili nel mantenere una corretta massa ossea e un'efficace funzionalità muscolare. Sono molto più numerosi anche i grassi (in particolare **Omega 6 e Omega 3**): il riso integrale ha quasi cinque volte più lipidi rispetto a quello bianco, concentrati nel germe che viene eliminato durante la brillatura del riso. Da qui il consiglio di conservare il riso integrale in involucri sottovuoto e di consumarlo in tempi più rapidi, perché il contenuto di grassi lo fa **irrancidire** più facilmente rispetto al riso brillato.

Proteine: le migliori tra i cereali

Lo dice la **Fao**: il riso (e quello integrale in particolare) è il cereale con le proteine a più alto valore biologico, perché contengono quasi tutti gli otto **aminoacidi "essenziali"**, ossia che dobbiamo introdurre con gli alimenti. Quindi, benché non sia molto ricco in proteine (2% nel prodotto cotto), il riso è comunque il cereale che apporta quelle di maggior qualità. E quello integrale è quello che ne contiene di più (2,5% dopo la cottura). Un fattore significativo soprattutto per i **vegetariani** e i **vegani**, che trovano nel riso un alimento importante per raggiungere il **fabbisogno** giornaliero di **proteine**.

Come prendere tutto il meglio del riso integrale

Il riso integrale ha molti appassionati sostenitori e anche molti avversari, che lo criticano sotto diversi punti di vista. L'argomento più gettonato è la presenza in quest'alimento di composti **anti-nutrizionali** (come gli inibitori della tripsina, la lectina, l'orizacastatina e l'acido fitico) che, riducendo la biodisponibilità degli altri nutrienti, impedirebbero di fatto al nostro organismo di assimilare le vitamine e i minerali presenti in questo cereale. Su questo punto fa chiarezza la **Fondazione Veronesi**, in una sua pubblicazione dedicata al riso, dove scrive che "questi composti sono effettivamente presenti nella pula di riso, ma il **calore** a cui è esposto durante la **cottura** o l'**ammollo** preventivo dei chicchi in acqua fredda per almeno mezz'ora, **disattiva** in parte il loro effetto anti-nutrizionale. Inoltre questi stessi composti si sono rivelati anche elementi "nutraceutici" (ossia dotati di proprietà terapeutiche o preventive) dai potenziali effetti antiossidanti e antitumorali".

[Manuela Soressi](#)
gennaio 2018



POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

SCONTO 40%

Abbonati o regala Sale&Pepe!

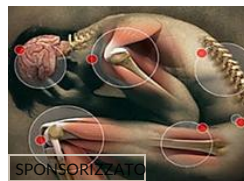
SCOPRI



SPONSORIZZATO
15 TRUCCHI E RIMEDI DELLA NONNA PER DIMAGRIRE IN
 (La Casa Facile)



SORIZZATO
ECCO COME BRUCIARE I GRASSI DELLA PANCIA IN
 (Benessere Lab)



SPONSORIZZATO
DOLORI ARTICOLARI ? ECCO L'ANTICA SOLUZIONE PER
 (Healthweb)



GIRELLE AL CIOCCOLATO



CUCINARE IL BRASATO DI MANZO



CAVOLFIORE: NE FACCIAMO DI TUTTI I COLORI

Raccomandato da

SEGUICI     

ABBONATI

Ricette	Occasioni speciali	Scuola di Cucina	Luoghi e Personaggi	Vini	News ed Eventi	Video	Vegetariano
Dolci e dessert	Pasqua	Ingredienti	Luoghi	Rossi	News	Dolci e dessert	
Primi piatti	Carnevale	Come fare a...	Personaggi	Bianchi	Eventi	Primi	
Secondi piatti	San Valentino	Dizionario	Made in Italy	Bollicine	Consigli pratici	Secondi	
Pane e Pizze	Natale	Utensili	Mondo	Dolci	Benessere	Pane e pizze	
Aperitivi	Compleanno	Erbe e Aromi			Piaceri	Antipasti	
Antipasti	Halloween	Cucinare la carne				Torte salate e Soufflé	
Salse e sughi	Matrimonio	Preparare il pesce				Contorni	
Torte Salate	Menù Bambini	Fare la pasta				Drink, bibite e granite	
Contorni		Pulire le verdure					
Marmellate e confetture		Decorare					
		Digital School					
		Scuola di Cucina					

Nuove condizioni d'uso - in data 11/07/2017 sono entrate in vigore le nuove Condizioni Generali, ti invitiamo a prenderne visione qui [Informativa Privacy](#) [Cookie Policy](#) [Privacy Policy](#) [Gruppo Mondadori](#) [Pubblicità](#) [Note Legali](#)

© 2017 Arnoldo Mondadori Editore Spariproduzione riservata - P.IVA 08386600152

SCONTO 40%

Abbonati o regala Sale&Pepe!

SCOPE