

**Da:** Direzione Ente Nazionale Risi <direzione@enterisi.it>  
**Inviato:** lunedì 11 dicembre 2017 17:45  
**A:** 'Direzione Ente Nazionale Risi'  
**Oggetto:** I: Studio Ente Risi/Fond. Veronesi su pagine salute de Il Giornale (online)

Home | News

**Salute** Vale principalmente per l'integrale, il nero e il rosso

## Il riso: un potente antinfiammatorio

Uno studio italiano conferma l'elevato potere antinfiammatorio del riso, proprietà che gli viene conferita dai polifenoli e che tiene alla larga tumori, malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2

6

3.5 di 5



Thinkstockphotos

Probabilmente il più antico cereale conosciuto dall'uomo, il riso è un alimento di grande utilità per l'organismo grazie alle sue numerose proprietà, tra le quali spiccano l'elevata digeribilità e la capacità di regolare la flora intestinale. **Inoltre, e ciò vale soprattutto per il riso integrale (ma anche per quello nero e quello rosso), si tratta di un alimento antinfiammatorio; qualità che gli viene conferita dall'alto contenuto di polifenoli**, in particolare uno che si chiama tricina.

A conferma di tale proprietà antinfiammatoria - ottima per la prevenzione di tumori e malattie cardiovascolari - giunge ora uno studio della Fondazione Umberto Veronesi, in collaborazione con il Dipartimento di Bioscienze dell'università di Milano. Per lo studio, pubblicato sull'*Universal Journal of Agricultural Research*, **è stato usato un modello cellulare in vitro (ossia cellule in provetta) su cui sono stati testati i polifenoli del riso; dimostrando che questi ultimi, riuscendo a dimezzare i livelli della proteina iNOS - uno dei mediatori dell'infiammazione, svolgono effettivamente una potente azione antinfiammatoria.**

**Ridurre l'infiammazione cronica ha come conseguenza il contrasto di sovrappeso, obesità e invecchiamento; favorisce inoltre la prevenzione del diabete di tipo 2, oltre alle già citate malattie cardiovascolari e il cancro.** I tipi di riso migliori allo scopo sono quelli integrali o i pigmentati, più ricchi di polifenoli. Inoltre, riso integrale, riso nero e riso rosso sono circa quattro volte più ricchi di fibra rispetto al riso lavorato bianco e al riso parboiled: i primi sono infatti meno

lavorati e pertanto mantengono una maggiore quantità di tessuti esterni al chicco. Dallo studio è emerso che riso rosso e nero hanno un maggiore potere antiossidante rispetto agli altri, grazie al maggior contenuto di flavonoidi e polifenoli. In particolare il riso nero contiene principalmente antocianine, pigmenti viola presenti anche in molta frutta e verdura; mentre il riso rosso contiene alchilresorcinoli e pro-antocianidine, che gli forniscono il caratteristico colore rosso.