

Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. [Scopri di più](#)

## ULTIME NOTIZIE



Insomnia: perché certe persone non...

4 giorni fa

CONDIVIDI



2 Pomelo: tante ricette e consigli per gustarlo...

CONDIVIDI



3 Prova la mini quiche al salmone e patate

TWEET



4 Pesce azzurro: dal mercato alla tavola...

CONDIVIDI



5 25 pic per i

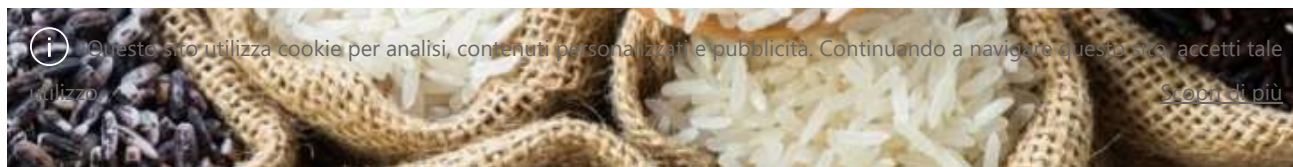
# Riso: colorato è meglio, lo dice uno studio

7/31

Sanihelp.it - 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, 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.





© Thinkstockphotos Riso: colorato è meglio, lo dice uno studio

L'infiammazione cronica è associata a sovrappeso, obesità e invecchiamento e favorisce malattie croniche come tumori e malattie cardiovascolari. L'assunzione di composti antinfiammatori 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.

CONDIVIDI

CONDIVIDI

TWEET

CONDIVIDI

Tra i cereali, il riso occupa un posto di primaria importanza nella dieta mediterranea: le parti più esterne del seme sono ricche di fibra, minerali, vitamine e composti bioattivi, come i polifenoli. Il riso rappresenta il terzo cereale più importante a livello mondiale. 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 per un fatturato annuo di 1 miliardo di euro. Riso integrale, riso nero e riso rosso sono circa 4 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.

Nello 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: il riso nero contiene principalmente antocianine (pigmenti viola presenti anche in molta frutta e verdura), quello rosso contiene alchilresorcinoli accanto alle pro-antocianidine che ne conferiscono il colore rosso. Anche il riso lavorato o bianco è raccomandato per un'alimentazione sana, grazie alla sua elevata digeribilità, indicato anche per bambini, celiaci e sportivi.

**GUARDA ANCHE**

Sponsorizzato da Taboola

Ex cuoco diventa milionario in 14 giorni

forexexclusiv.com

Renault SCENIC, scopri le nuove versioni Sport Edition

Renault

Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo.

[Scopri di più](#)

## Noleggito Auto a Lungo Termine ad Aziende

LeasePlan

## I cibi illegali in giro per il mondo

sanihelp.it su MSN

**Roberta Camisasca**

4 giorni fa

Ecco perché la pizza ti gonfia e quando dovresti evitarla

Tribù Golosa su MSN

## 5 cose che non sapevi sui baci

Stare bene ogni giorno su MSN

## I 10 cibi bruciagrassi: più ne mangi, più dimagrisci - Grazia.it

Grazia.it



## Come pulire la doccia: trucchi per averla pulita e splendente

DonnaD

## Taglia le Bollette: Risparmia subito fino a 340€ all'Anno

Sorgenia Luce e Gas

## 5 bufale sul fitness e sul benessere fisico

sanihelp.it su MSN

## 'Veni Vidi Vici': ecco il luogo dove tutto accadde

Easyviaggio su MSN

## 5 itinerari a piedi spaventosi e folli

Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo.

[Scopri di più](#)

Prospettive diverse su MSN

## Si alla pasta, bocciate le diete "low-carb"

Conad



sanihelp.it

Roberta Camisasca

Ecco l'apparecchio acustico che sta

cambiando le vite degli over 50

cambiando le vite degli over 50



CONDIVIDI



CONDIVIDI



TWEET



CONDIVIDI

Clinic Compare

## Il nuovo canale dell'oncologia dalla parte dei pazienti

Oncoline

## Le 10 cascate più spettacolari del mondo

Prospettive diverse su MSN

## Stile da star: gli abiti in pelle

Photos su MSN

## Capodanno: idee per la tua acconciatura

StarsInsider su MSN

## Nuova Nissan MICRA tua a € 9.950 con permuta/rottamazione.

Nissan

## Nuova E-PACE. Il cucciolo di giaguaro è arrivato in città.

Jaguar

## Aceto di mele per dimagrire, come si usa

DonnaD

Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo.

[Scopri di più](#)

< PRECEDENTE

SUCCESSIVO >



sanihelp.it

< Vai alla Home page MSN

< Vai a MSN Cucina

Roberta Camisasca

4 giorni fa

 CONDIVIDI

 CONDIVIDI

 TWEET

 CONDIVIDI

 E-MAIL

