

ŠKODA SUPERB

RICHIEDI PREVENTIVO

Consumo massimo di carburante urbano/ciclo/extraurbano/combinate: 9,0/5,2/2,9 (litri/100km). Emissione massima di biossido di carbonio (CO2): 194 (g/km). Dati riferiti a ŠKODA SUPERB WAGON 2.0 TSI 150 kW (204 CV) Aut. DSG.

NUOVO STUDIO

Un piatto di riso è buono e fa bene, tiene alla larga l'inflammatione

Lo dimostra uno studio italiano secondo cui i polifenoli di riso integrale e soprattutto riso nero e rosso quasi dimezzano alcune molecole pro-infiammatorie. In un libro di Fondazione Veronesi la storia del riso, le sue proprietà e le ricette più buone e sane

di ELENA MELI

di Elena Meli



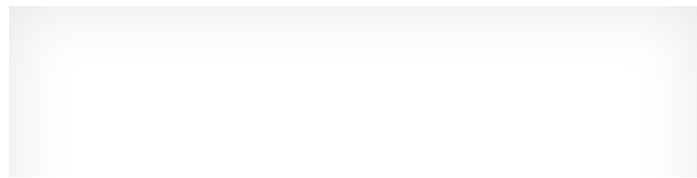
(Getty Images)

Il risotto è un piatto tipico della tradizione italiana. Ed è a buon diritto uno dei pilastri della sana dieta mediterranea, perché soprattutto se si sceglie un riso integrale, nero o rosso si può fare il pieno di polifenoli utilissimi alla salute: uno studio della [Fondazione Umberto Veronesi](#) in collaborazione con il Dipartimento di Bioscienze dell'università di Milano conferma che questi composti hanno

importanti proprietà antinfiammatorie, ottime per aiutare a prevenire malattie cardiovascolari e tumori.

IL RISO NERO E ROSSO Per lo studio, pubblicato sull'*Universal Journal of Agricultural Research*, è stato usato un modello cellulare in vitro su cui sono stati testati i polifenoli del riso; i risultati mostrano che questi hanno una potente azione antinfiammatoria, riescono infatti quasi a dimezzare i livelli della proteina iNOS, uno dei mediatori dell'infiammazione. Ridurre l'infiammazione cronica significa contrastare sovrappeso, obesità e invecchiamento e prevenire cancro, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2: i risi migliori allo scopo sono quelli integrali o i pigmentati, più ricchi di polifenoli. «Riso integrale, riso nero e riso rosso sono circa quattro volte più ricchi di fibra rispetto a riso lavorato bianco e riso parboiled: sono infatti meno "lavorati" e quindi mantengono una maggiore quantità di tessuti esterni del chicco di riso – spiega Katia Petroni, docente di genetica dell'Università di Milano –. Nel nostro studio abbiamo visto 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 proantocianidine, che gli danno il colore rosso».

PUBBLICITÀ



UN VERO CIBO FUNZIONALE Lo studio è stato lo spunto per realizzare il libro “Il riso. Un cereale da riscoprire”, in collaborazione con l’Ente Nazionale Risi: il volume parte dalla storia del riso per poi presentarne le varietà, i metodi di coltivazione, il rapporto tra risicoltura e sostenibilità, la composizione nutrizionale, il riso nella dieta mediterranea, le proprietà nutritive e salutistiche del riso, le ricette ed altro ancora. È [scaricabile gratuitamente dal sito di Ente Risi](#) oppure si può richiedere alla Fondazione Veronesi (info@fondazioneveronesi.it) che da anni pubblica la collana “La salute in tavola. I consigli alimentari della Fondazione Umberto Veronesi” dedicata alla sana alimentazione. «Il nuovo volumetto vuole aiutare a capire come e perché il riso può mantenere in salute, oltre a spiegare il ruolo delle sue sostanze nutritive e protettive – spiega Chiara Tonelli, presidente del Comitato Scientifico di Fondazione Umberto Veronesi e docente di genetica all’Università di Milano –. L’interesse sulle proprietà salutari del riso integrale e dei risi pigmentati è sempre maggiore, perché il riso può essere considerato un vero cibo funzionale: le parti più esterne del seme sono ricche di fibra, minerali, vitamine e di tutti quei composti bioattivi, come i polifenoli, che si stanno rivelando preziosi alleati nella prevenzione delle malattie croniche così diffuse nella nostra società».

30 novembre 2017 (modifica il 30 novembre 2017 | 11:01)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[SEGUI CORRIERE SU FACEBOOK](#)

Mi piace 2,4 mln

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT

ALIMENTAZIONE

Come usare l’alluminio in cucina senza rischi di contaminazione

di [Elena Meli](#)

In alcuni casi (molto specifici e limitati) gli ioni riescono a migrare nei cibi col rischio di renderli tossici. Ma il rispetto di poche, semplici precauzioni ci mette al riparo da pericoli

UNO SPAZIO PER LE VOSTRE DOMANDE

«Il momento migliore per la tisana Dopo cena o prima di dormire?»»»

di [Redazione Salute](#)

Nel forum Nutrizione si parla di dieta equilibrata, composizione e caratteristiche dei più diffusi alimenti, dispendio energetico, metabolismo basale

«AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA»

La pizza e il risotto giallo liquidi per chi ha problemi a deglutire

di [Laura Cuppini](#)

Il Centro clinico Nemo di Milano organizza una cena di gala il 2 dicembre per raccogliere fondi a favore di un progetto sulla disfagia, la difficoltà patologica a deglutire causata da diverse malattie. Gli ospiti potranno assaggiare piatti creati da dieci grandi chef