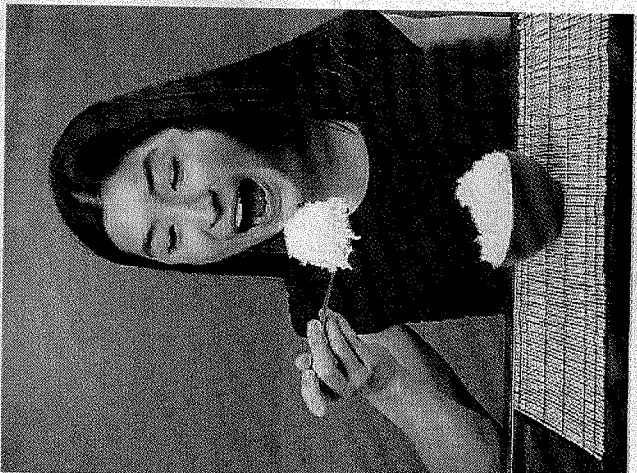


# Studio. «Il cereale è una miniera di polifenoli con proprietà antinfiammatorie» Bianco, integrale, nero o rosso: il riso ci fa del bene



Il riso fa bene alla salute

**S**ani e in forma con una ciotola di riso. Bianco, ma soprattutto integrale, nero e rosso. L'alimento, specie se consumato nelle versioni non raffinate o pigmentate, rappresenta infatti una miniera di polifenoli con proprietà antinfiammatorie. Uno scudo naturale contro sovrappeso e obesità, cancro, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e patologie croniche in generale.

Suona come un'ode ai chicchi il libro della Fondazione Umberto Veronesi "Il riso. Un cereale da riscoprire", nato dai risultati di uno studio coordinato dall'Ente nazionale risi e condotto in collaborazione con il Diparti-

mento di bioscienze dell'università Statale di Milano e con la Fondazione creata dall'oncologo scomparso un anno fa. Convinto vegetariano, sostenitore della necessità di mettere la prevenzione anche in tavola.

Il lavoro - pubblicato sullo Universal Journal of Agricultural Research - utilizzando un modello cellulare in vitro ha evidenziato che i polifenoli svolgono una potente azione antinfiammatoria, quasi dimezzando i livelli della proteina iNos, un mediatore dell'infiammazione. «L'assunzione di composti antinfiammatori come i polifenoli contenuti nel riso integrale e, in particolare, nei risi pigmentati -

sottolineano gli esperti - può aiutarci a ridurre il rischio di incorrere nell'infiammazione cronica».

Il volume parte dalla storia del riso per poi presentarne le varietà e i metodi di coltivazione, affrontando anche il rapporto tra riscoltura e sostenibilità, la composizione nutrizionale del chicco, il ruolo del riso nella dieta mediterranea, le proprietà nutritive e salutistiche dell'alimento. Senza dimenticare le ricette, proposte dall'autore firmato dallo chef-scienziato Marco Bianchi. Il libro sarà distribuito gratuitamente da Ente risi agli Istituti di agraria, alle Scuole di gastronomia e alle università

con specializzazioni di pertinenza. È scaricabile gratis dal sito [http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie\\_homepage.aspx](http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx), oppure si può richiedere alla Fondazione Veronesi ([info@fondazioneveronesi.it](mailto:info@fondazioneveronesi.it)).

«Tra i cereali il riso occupa un posto di primaria importanza nella dieta mediterranea» afferma Chiara Tonelli, presidente del Comitato scientifico di Fondazione Umberto Veronesi e professore ordinario di Genetica all'università degli Studi di Milano - ed è sempre maggiore l'interesse sia del consumatore sia della comunità scientifica sulle proprietà salutari del riso».

RIPRODUZIONE RISERVATA

**Roche.**  
A fianco del coraggio.

Il coraggio dei malati.  
Roche è a fianco del coraggio dei pazienti, che amano la vita, una buona vita, che trovano ogni giorno la forza e la speranza.

Il coraggio delle loro famiglie ed amici.  
Roche è a fianco del coraggio delle famiglie e degli amici dei malati, capaci ogni giorno di dare sostegno e fiducia.

Roche è fortemente impegnata in oncologia, ematologia, neuroscienze, reumatologia e malattie rare.

Info su [www.roche.it](http://www.roche.it)

**120** Roche Italia  
A fianco degli italiani.  
Da 120 anni.