

SALUTE E NUTRIZIONE

Riso e glicemia: qual è il migliore?

Una recente ricerca dell'Ente Nazionale Risi con l'Università di Pavia e il Politecnico di Torino prova che le varietà italiane sono eccellenti anche per questo



di Maurizio Trezzi

12 maggio 2023



Non vanno d'accordo, in genere, **riso** e **glicemia**: il motivo è che questo cereale, tra i più amati, ha un alto indice glicemico, ovvero è tra quelli che fanno aumentare rapidamente la concentrazione di glucosio nel sangue. Almeno, così abbiamo creduto fino ad ora. L' **Ente Nazionale Risi** ha infatti appena reso noti i risultati di uno studio realizzato in collaborazione con l'**Università di Pavia** e **Politecnico di Torino**, che scardina questo e altri stereotipi tra i più diffusi su **riso** e **glicemia**. Dimostra che, con gli opportuni distinguo tra le varietà, il **riso** può essere inserito anche nelle diete di persone affette da diabete, obesità o sindrome metabolica. L'altra buona notizia? **Il migliore (anche) per chi soffre di queste patologie è italiano.**

Qual è il riso a basso indice glicemico

In via di pubblicazione sulla rivista scientifica *Starch*, la ricerca ha evidenziato come alcune varietà **di riso italiane abbiano indici glicemici bassi o medi**, in riferimento a una scala in cui il valore massimo, pari a 100, è assegnato allo **zucchero**. Fra queste il popolare **Carnaroli Classico**, che ha un indice glicemico medio pari a 66,8 e quindi in linea con gli altri **cereali** e su valori simili a quelli del **pane** bianco che ha un valore di 70.

La scoperta più sorprendente riguarda il **riso** per **sushi**. Una varietà italiana, **il riso Selenio**, la più utilizzata per la preparazione di nigiri, uramaki, hosomaki e temaki, insieme ad un'altra varietà - l'Argo - ha un valore di indice glicemico bassissimo: rispettivamente 49.2 e 50.5. Un valore tale, secondo gli esperti, da consentirne l'inserimento in diete e programmi nutrizionali di persone che soffrono di diabete.

I diabetici possono mangiare riso?

«**La ricerca dimostra come il riso sia un prodotto sano, indicato per tutti e ora esiste un lavoro scientifico che lo dimostra**», commenta Paolo Carrà, Presidente di Ente Nazionale Risi. «Questo studio mette in evidenza come alcune varietà di riso possano rientrare, a pieno titolo, in una dieta alimentare con un carico glicemico idoneo per coloro che presentano una patologia iperglicemica».

Riso e glicemia: lo studio

La ricerca ha riguardato campioni della varietà **Japonica**, in particolare di varietà Japonica di riso italiano di cui l'Ente Nazionale Risi è conservatore, fra cui le più note sono Arborio, Baldo, Carnaroli, Sant' Andrea, Selenio. Lo studio ha coinvolto inoltre **dieci volontari sani, non affetti da diabete o da altre patologie del metabolismo glucidico, tre uomini e sette donne, età media 30 anni**. Le valutazioni dell'**indice glicemico** sono state effettuate dopo l'assunzione di glucosio (50 grammi) come alimento standard e di riso (50 grammi di carboidrati disponibili). Le misurazioni della glicemia sono state eseguite sette volte nell'arco di 120 minuti, al fine di ottenere una curva glicemica per ciascun campione considerato.

TAGS [riso](#) [risotti](#) [salute](#)

LEGGI ANCHE
