

LADYBLITZ



Il riso italiano è a prova di indice glicemico, quali varietà scegliere

11 Maggio 2023 - di [Silvia Di Pasquale](#)

Il **riso italiano** è a prova di **indice glicemico**, che è la misura di quanto i cibi, fonte di carboidrati, facciano innalzare la glicemia una volta consumati. Una ricerca, promossa da Ente Nazionale Risi, in collaborazione con l'Università di Pavia e Politecnico di Torino, promuove alcune varietà autoctone italiane. Lo studio è stato presentato a Identità Milano e pubblicato sulla rivista scientifica 'Starch'.

I ricercatori hanno evidenziato come alcune varietà di riso italiane, fra queste il popolare Carnaroli Classico, hanno, in media, un indice glicemico medio pari a 66,8 (il riferimento di scala è lo zucchero che vale 100), in linea con gli altri cereali e su valori simili a quelli del pane bianco che ha un valore pari a 70. Ci sono due varietà di risi italiani in particolare che sono alleati della glicemia: Selenio e Argo, che hanno un valore di indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5. Possono quindi essere consumati anche da persone che soffrono di obesità, sindrome metabolica e diabete.

Un secondo studio ha misurato i caratteri morfologici dei granuli di amido presenti nella struttura interna dei chicchi, mettendoli in relazione alle proprietà organolettiche. Il risultato ha dimostrato come la struttura interna dei nostri migliori risi presenti degli spazi vuoti, con un alto grado di porosità, che ne determina la propensione, in cottura, ad assorbire acqua e condimenti. Questa caratteristica è ideale per la preparazione di un risotto cremoso, saporito e nutriente. Invece le varietà straniere hanno, prevalentemente, una struttura compatta che comporta una propensione ad essere consumati come contorno e senza condimenti.

“Il riso italiano è un prodotto d'eccellenza, unico e identitario – ha commentato Paolo Carrà, presidente di Ente Nazionale Risi – e queste due ricerche ce lo confermano. E ci permettono di porre nuovi obiettivi di sostenibilità per una coltivazione sempre più rispettosa dell'ambiente, senza spreco di acqua e con lo sviluppo di varietà che sappiano adattarsi a lunghi periodi di siccità come quelli con cui, purtroppo, abbiamo dovuto convivere negli ultimi anni”. (Fonte ANSA).