

L'indagine di Ente Risi con Università di Pavia e Politecnico di Torino ha sfatato il mito negativo dell'indice glicemico alto per il cereale

# Sono Selenio e Argo le varietà di riso adatte ai diabetici



La presentazione della ricerca a Milano

**IL CASO**  
Il riso che non ti aspetti? È quello adatto per tutti. Non solo sportivi, persone in buona salute, a dieta o celiache, ma anche per chi soffre di diabete. Nell'Hub internazionale di Identità Golose a Milano sono stati illustrati i risultati della più estesa indagine su alcune varietà di riso italiano, condotta da Ente Risi con l'Università di Pavia e il Politecnico

di Torino. L'indagine era stata presentata in anteprime al Centro Ricerche, e ora è stata condita in uno dei templi della ristorazione milanese.  
La ricerca ha sfatato il mito negativo secondo cui il riso ha un indice glicemico alto, e quindi non è adatto ai diabetici. Niente di più sbagliato: per la prima volta è stato dimostrato che alcune varietà hanno un valore di indice glicemico che varia da 49 a 92, con una media di 66,8, che colloca il riso italia-

no in linea con gli altri cereali. L'Oms indica come basso indice glicemico un valore inferiore a 55, medio indice glicemico 56-69, alto indice glicemico un valore maggiore di 70. Due varietà di risi italiani già in coltivazione, Selenio e Argo, hanno un indice glicemico rispettivamente di 49,2 e 50,5, inferiori se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero, parametro usato come riferimento. «Da sempre - ha spiegato il presidente di Ente Risi,

Paolo Carrà - il riso bianco lavorato viene ritenuto un alimento ad alto indice glicemico, e quindi da consumare con cautela dai diabetici. L'indagine mette in evidenza come alcune varietà di riso possano invece rientrare a pieno titolo nella dieta di chi ha una patologia iperglicemica».  
I pilastri dell'indagine sono Mariangela Rondanelli dell'Università di Pavia, premiata a Vercelli nel 2015 dall'associazione Donne & Riso, e France-

sco Savorani, del Politecnico di Torino. Durante le ricerche sono stati coinvolti 10 volontari sani e non fumatori, sottoposti a misurazioni sulla risposta glicemica dopo l'ingestione di diverse varietà di riso. «Le varietà Selenio e Argo - ha sottolineato Rondanelli - sono adatte sia a persone con diabete conclamato, sia con uno stato di glicemia a digiuno alterato, condizione che predispone alla malattia diabetica. Il Carnaroli Classico presenta un indi-

ce glicemico medio». La ricerca ha ottenuto la pubblicazione sull'importante rivista scientifica «Starch».

Un altro studio ha permesso di svelare le caratteristiche dei granuli di amido presenti nella struttura interna dei chicchi di diverse varietà di riso italiane ed estere, per valutare il loro

**La ricerca, presentata a Identità Golose, pubblicata sulla rivista scientifica "Starch"**

utilizzo nelle preparazioni in cucina. «Questi due studi - ha concluso Filip Haxhari, responsabile miglioramento genetico di Ente Risi - fanno parte di un progetto più ambizioso, il cui obiettivo è la creazione di varietà di riso adatte ad una risicoltura sostenibile e capaci di soddisfare le esigenze di coltivatori e industria. In questo modo possiamo offrire ai consumatori un alimento sostenibile, gustoso e sano» - R. MAG. —

© FIPROCOL/INFORMAZIONE

## L'AMBASCIATORE IN VISITA A VERCELLI



L'accoglienza della autorità davanti alla basilica di Sant'Andrea

# Patto con Taiwan tra cultura, storia e cura dei chicchi

Un ponte tra Vercelli e Taiwan nel segno del riso, dell'enogastronomia e della cultura. La visita dell'ambasciatore Vincent Yun-Chung Tsai ha permesso all'amministrazione comunale di avviare i contatti in vista di futuri accordi commerciali. A chiusura dell'incontro tra il diplomatico e il mondo economico vercellese, il sindaco Andrea Corsaro ha consegnato all'ambasciatore un dossier che, oltre a illustrare la storia e le bellezze artistiche della città, presenta anche la zona degli insediamenti industriali, con il dettaglio dei costi e delle condizioni offerte alle ditte eventualmente interessate a insediarsi a Vercelli. Un dossier che l'ambasciatore avrà la possibilità di esaminare e far circolare nel mondo economico del suo Paese.

Accolto da una grande infiorata davanti alla basilica di Sant'Andrea e dall'esecuzione degli inni nazionali all'interno del Salone Dugentesco, l'ambasciatore Tsai ha ringraziato le città del Piemonte che hanno mostrato solidarietà al suo Paese. «I nostri territori hanno molto in comune - ha rilevato nel suo intervento Tsai - e ci so-

no diversi settori nei quali Vercelli può collaborare, in particolare con la città di Taichung, nella zona orientale di Taiwan. È un'area culturalmente molto ricca, in cui si coltiva riso e in cui è presente una comunità cattolica. E anche il vino e le eccellenze gastronomiche vercellesi sono prodotti per i quali si possono aprire interessanti sbocchi commerciali».

Presentando la città all'ambasciatore, Corsaro ne ha ricordato la lunga storia e le bellezze artistiche ma anche gli investimenti attuati negli anni per valorizzare a fini economici la posizione strategica della città - baricentrica rispetto alle due grandi metropoli del Nord e al porto di Genova. «Dall'incontro tra le persone nascono opportunità per il territorio», ha detto Corsaro auspicando che la visita dell'ambasciatore sia predeca alla apertura di nuovi canali commerciali e di collaborazione tra le due nazioni. «Presto verrà aperta una sede diplomatica a Milano - ha concluso Tsai - che potrà rappresentare il riferimento per Vercelli e per il Nord Italia nello sviluppo dei rapporti futuri». F. RIV. —

© FIPROCOL/INFORMAZIONE

DALL'11 AL 24 MAGGIO

UN'OFFERTA TIRA L'ALTRA

# GRANDI MARCHE

---

ALCUNI ESEMPI

<p><b>MOZZARELLA ALTA QUALITÀ GRANAROLO</b> con latte 100% italiano</p> <p>CONFEZIONE 4X100 GRAMMI</p> <p>€ 5,18 (€ 12,95 al kg)</p> <p><b>SCONTO FIDATY 50%</b> € 2,59 (€ 6,48 al kg)</p>	<p><b>TONNO RIO MARE</b> all'olio di oliva, pescato a canna</p> <p>CONFEZIONE 8X80 GRAMMI</p> <p>€ 15,98 (€ 24,97 al kg)</p> <p><b>SCONTO FIDATY 50%</b> € 7,99 (€ 12,48 al kg)</p>
<p><b>OLIO EXTRA VERGINE COSTA D'ORO</b> L'Extra, 1 litro</p> <p>€ 8,98</p> <p><b>SCONTO FIDATY 50%</b></p> <p>€ 4,49</p>	<p><b>DETERGENTE CHANTECLAIR</b> spray, 625 ml</p> <p>€ 2,99</p> <p><b>SCONTO FIDATY 50%</b></p> <p>€ 1,49</p>

**ESSELUNGA**

PIÙ LA CONOSCI, PIÙ TI INNAMORI.

LA SPESA È ANCHE ONLINE ESSELUNGA.IT

PROMOZIONE VALIDA IN PIEMONTE, GENOVA, ALBENGA E SESTO CALENDE (VA).  
GLI SCONTI FIDATY SONO RISERVATI AI POSSESSORI DI CARTE FIDATY - FINO AD ESAURIMENTO SCORTE.