



Radio [WOW](#)

I BENEFICI DEL RISO ITALIANO, ANCHE PER I DIABETICI

Postato da [Redazione Radio WOW](#) il 24 Maggio 2023

È una delle principali risorse agricole italiane. Nel nostro Paese si coltivano ben **oltre 140 varietà di riso**, incluse quelle a denominazione protetta: Riso DOP di Baraggia Biellese e Vercellese, Riso IGP Vialone Nano Veronese e Riso IGP Delta del Po.

Il riso è un alimento gustoso, versatile, ricco di benefici preziosi per la salute. Benché la sua produzione sia legata da secoli alla storia della cucina popolare e della nostra cultura, oggi rappresenta una preziosa opportunità per chi desidera coniugare la buona tavola con un'alimentazione che guardi alla salute e al benessere.

Recenti ricerche hanno dimostrato i grandi vantaggi che questo alimento può apportare al benessere. In Giappone è considerato un «**functional food**», cioè un prodotto alimentare ideato allo scopo di offrire, rispetto ai cibi tradizionali, un beneficio in più per la salute. Nel Paese del Sol Levante è anche presente una specifica legislazione inerente lo sviluppo, la produzione e la messa in commercio dei «functional food», tanto da essere diventata leader mondiale nello sviluppo di queste tecnologie di produzione.

In Italia, il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, in collaborazione con l'Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare e l'Ente Nazionale Risi, ha lanciato negli anni scorsi una campagna di promozione con l'obiettivo di avvicinare il pubblico al patrimonio risicolo italiano, valorizzandone l'importanza culturale, la molteplicità di utilizzi e le numerose proprietà nutrizionali. Ma l'attenzione, oggi, si focalizza sempre più anche sulla **sostenibilità del riso nostrano**. «Le moderne tecniche agronomiche permettono di coltivare il riso sempre più nel rispetto dell'ambiente», afferma **Paolo Carrà, Presidente di Ente Nazionale Risi**,. «Il sistema di irrigazione delle risaie, per esempio, non porta a uno spreco di acqua ma al contrario la stessa, passando da una camera di risaia all'altra, viene riutilizzata 2,5 volte circa prima di giungere ai fiumi. Le risaie sono come una grossa spugna che rilascia lentamente a valle l'acqua». Una garanzia anche in tema di siccità e alluvioni, poiché la risaia può fungere proprio da regolatore idrogeologico naturale.

8 benefici legati al consumo di riso

Per lungo tempo, le proprietà benefiche legate al consumo di riso sono state sempre riconosciute in medicina solo su base empirica, ma oggi trovano conferma anche mediante rigorose ricerche scientifiche. Sono **otto, in particolare, i benefici legati al consumo di riso.**

1. È naturalmente dietetico

Il riso può essere mangiato tutti i giorni a tutte le età e rientra fra quegli alimenti che se assunti con regolarità nell'ambito di un'alimentazione equilibrata, possono essere di grande aiuto nel mantenere, promuovere e/o recuperare un buono stato di benessere psico-fisico.

2. È altamente digeribile

Il riso ha un'**elevata digeribilità**, superiore a qualsiasi altro farinaceo, pasta compresa: la sua frazione glucidica, costituita dall'amido, si presenta infatti sotto forma di granuli con dimensioni molto piccole (2-10 micron), ed inoltre il rapporto fra la le due componenti dell'amido (la lineare -l'amilosio- e la ramificata -l'amilopectina-, che ne condizionano la digeribilità e l'assorbimento) è a favore dell'amilopectina, che risulta più facilmente aggredibile dagli enzimi amilolitici e, pertanto, più facilmente digeribile.

<https://radiowow.com>
[Whatsapp +393889093800](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)
info@radiowow.com

RADIO WOW

Siamo una nuova emittente radiofonica, ideata e creata appositamente per i giovani .
Trasmettiamo in FM in Veneto e Friuli Venezia Giulia, ed in streaming ovunque grazie alle nostre app.

#WOW APP

TREND

CONSULENZA IN COMUNICAZIONE

Copyright 2022 - P-Sphera S.r.l. con socio unico Sede legale: Via Giacinto Andrea Longhin 121 - 35129 Padova PD Sede operativa: Via Salata 58 - 35027 Noventa Padovana PD C.F. - P.IVA - Reg. Impr. PD 04339060289 Cap. Soc. Euro 110.000,00 i.v.
Licenza SIAE 1502001/10 - 1502001/11

[Informazioni ex art. 1, comma 125, della legge 4 agosto 2017 n. 124](#)