

[Home](#) » Il riso ha un futuro tutto da scoprire



## Il riso ha un futuro tutto da scoprire

- [AGRICOLTURA, NL](#)

(Agen Food) – Siracusa, 26 sett. – Gli italiani si sentono complessivamente bene, ma meno che in passato. Sanno cosa influenza il loro stato di benessere psico-fisico: per stare meglio, la sana alimentazione rappresenta un fattore chiave, insieme all'attività fisica e alla gestione dello stress.

Quando si parla di alimentazione sana, semplice e di qualità, il riso è al centro dei pensieri degli italiani. E dei loro consumi. Ma sarebbe sbagliato pensare che il cereale bianco significhi solo risotto. I giovani lo apprezzano soprattutto nel sushi e nel pokè. Chi fa sport sa bene che esistono integratori a base di riso e, per il settore beauty, le creme sono in forte ascesa. Un universo di consumi che garantiscono un futuro interessante per il cereale, con trend e ambiti, potenzialmente molto positivi, ancora da esplorare.

A evidenziare questa articolata realtà di utilizzo del riso è la ricerca 'Italiani, benessere e riso' dell'[Osservatorio Nazionale sul Consumo di Riso](#) in Italia, condotta dall'Istituto AstraRicerche nel mese di agosto 2024, su un campione della popolazione italiana 18-74 anni. L'indagine è stata presentata il 25 settembre in Ortigia (SR), in occasione del G7 Agricoltura e pesca, alla presenza di Patrizio La Pietra, sottosegretario dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste, Natalia Bobba, presidente Ente Nazionale Risi, Roberto Magnaghi, direttore generale Ente Nazionale Risi, Roberto Venturi, amministratore unico Ente Fiera di Isola della Scala – Verona, Renato Leoni, presidente Consorzio per la Tutela della I.G.P. Riso Nano Vialone Veronese, Patrizia Martello, sociologa dei Consumi e docente di ricerca sociale all'Università di Milano e Venezia e Cosimo Finzi, direttore AstraRicerche.

Nello specifico, se si parla di alimentazione sana, il riso è top of mind. Tra gli alimenti considerati sani e semplici, infatti, con riferimento al legame tra il proprio benessere e

alimentazione, spicca il riso indicato da oltre tre consumatori italiani su quattro come alimento sano 77,5% e con molteplici proprietà benefiche: leggero, digeribile 78,6% e grazie agli elementi nutritivi, alle sostanze che contiene 71,2%; contribuisce inoltre al benessere mentale perché nelle sue varie preparazioni (risotto, insalata di riso, suppli, sushi/sashimi) mette buonumore, allegria 66,8% e perché lo si associa a ricordi positivi della propria vita 54,5%. Facilmente digeribile 83,5%, contribuisce al benessere di chi fa attività fisica o sportiva, 79,8%, è ricco di carboidrati, quindi fonte di energia 77,9%, ha un effetto regolatore sulla flora intestinale 75,8%, è un alimento senza glutine, utilizzabile dunque anche da chi soffre di celiachia o sensibilità al glutine 72,2%, ed è ricco di vitamine 69,8%.

Non solo, il riso è un alimento che non conosce barriere generazionali né territoriali. La ricerca ha evidenziato come il riso sia un alimento che fa stabilmente parte dell'alimentazione degli italiani, ma che viene consumato dai più giovani anche in altre forme e preparazioni rispetto alle ricette della tradizione. Si consuma soprattutto a casa: il 44,9% almeno una volta alla settimana, in particolare tra le fasce d'età più avanzata, mentre il 43,1% lo mangia almeno una volta al mese. Soltanto il 12% lo consuma meno frequentemente o mai.

Se la ricetta regina, scelta dal 70,3% degli intervistati, è il risotto, le preferenze per le altre preparazioni oscillano a seconda delle fasce d'età. Le insalate di riso (58,8%) vengono scelte e apprezzate sempre più al crescere dell'età, mentre sushi e pokè raccolgono il massimo gradimento fra i più giovani 18-29enni. Seguono distaccati il riso bollito semplice 37,6%, minestra di riso 22,7%, piatti unici come paella, Tiella riso patate e cozze 19,3%, riso alla cantonese 17,7% e sostitutivi del pane 17%.

Il riso è, poi, nella dieta di chi pratica sport. In più, le sue ottime proprietà del riso lo rendono un ingrediente perfetto anche per gli integratori alimentari. Diffusa la conoscenza di integratori alimentari a base di riso per la salute e il benessere: il 59,8% sa che esistono, specialmente tra le fasce più giovani della popolazione. Il 21,5% li ha consumati o li consuma attualmente. I principali canali di acquisto sono i supermercati (28,2%), la farmacia (24,1%) e i negozi di alimenti naturali o biologici (20,7%). Soltanto il 13,8% li acquista online.

Gli italiani, infine, apprezzano molto il contributo che il riso sa dare per la bellezza. Uno su due (49,1%) sa che esistono i cosmetici a base di riso, uno su quattro li ha provati e solo un 15% li usa attualmente. Ma il 62,0% degli intervistati, ovvero la netta maggioranza, pensa che i prodotti 'di bellezza' con il riso come ingrediente possano dare un contributo molto positivo al benessere della pelle. Ne riconoscono, cioè, i benefici per migliorare lo stato di salute della pelle e del benessere fisico ed estetico più in generale.

L'importanza del riso italiano sarà suggellata da una fiera che guarda oltre i confini nazionali. Al convegno di Ortigia è stato annunciato che l'anno prossimo, a Vercelli, dove ha sede la Borsa Risi di riferimento a livello europeo, verrà organizzata questa manifestazione: si chiamerà "Risò" e vedrà la collaborazione delle istituzioni e di tutta la filiera del riso. Lo slogan l'ha lanciato la presidente dell'Ente Nazionale Risi, Natalia Bobba: «Insieme per il riso italiano». E ad annunciarlo c'erano, oltre all'Ente Risi, rappresentante per tutta la filiera del prezioso cereale, il presidente di Regione Piemonte, Alberto Cirio, il presidente della Provincia e il sindaco di Vercelli, Davide Gilardino e Roberto Scheda, e Roberto Venturi, amministratore unico Ente Fiera di Isola della Scala, manifestazione internazionale veronese, che vanta un'esperienza di oltre mezzo secolo e 500mila visitatori, e l'ha messa a disposizione dei promotori.

[Osservatorio Nazionale sul Consumo di Riso](#) [Primo Piano](#) [Siracusa](#)

### **Redazione Agenfood**

Agen Food è la nuova agenzia di stampa, formata da professionisti nel campo dell'informazione e della comunicazione, incentrata esclusivamente su temi relativi al food, all'industria agroalimentare e al suo indotto, all'enogastronomia e al connesso mondo del

turismo.

## ULTIMI ARTICOLI LIVE

- 16:45 [Il riso ha un futuro tutto da scoprire](#)

## SEGUICI SU

- [Twitter \(deprecated\)](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [LinkedIn](#)
- [YouTube](#)

Agen Food – Testata registrata al Tribunale di Roma n. **115/2020**.

Direttore Responsabile: Claudia Pollara

Editore:

**Italic Digital Editions srl**

Via Benedetto Croce 34

00142 Roma

PIVA/CF 11108851004

Vietata la riproduzione di qualsiasi materiale se non autorizzata

I nostri contatti +39 3473382956 +39 3498811249 [redazione@agenfood.it](mailto:redazione@agenfood.it)

Seguici su

- [Twitter \(deprecated\)](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [LinkedIn](#)
- [YouTube](#)

Argomenti su Agenfood

- [AGRICOLTURA](#)
- [BEVANDE](#)
- [CIBO](#)
- [CIBO&BEVANDE](#)
- [DISTRIBUZIONE](#)
- [SALUTE E BEAUTY FOOD](#)
- [TURISMO](#)
- [EVENTI FIERE E MANIFESTAZIONI](#)
- [PERCORSI](#)
- [ISTITUZIONI](#)
- [SOSTENIBILITA' E HI-TECH](#)
- [APPROFONDIMENTI](#)
- [LIBRI](#)
- [INTERVISTE](#)

Copyright [Agenfood - Agenzia di Stampa Food e Turismo](#) 2024 - All Rights Reserved

- [Home](#)
- [Chi siamo](#)
- [Servizi offerti](#)
- [Newsletter](#)
- [Collabora](#)
- [Localtourism.it](#)