

Riso italiano: due ricerche rivoluzionano le consuetudini alimentari

Vanessa Pompili

12/05/2023

Tempo di lettura: 5 minuti



Presente nelle tradizioni gastronomiche di tutto il mondo, il riso è il cereale più consumato tanto da rappresentare il principale alimento per circa la metà della popolazione globale. Originario dell'Asia, conosciuto già dai Romani, arriva in Italia grazie agli Arabi. Consigliato nelle diete, specialmente nella versione integrale, è guardato con sospetto dai diabetici per il suo contenuto glicemico. Almeno finora.

Secondo quanto dimostrato da una ricerca commissionata da **Ente nazionale Risi** e svolta dall'**Università di Pavia** in collaborazione con il **Politecnico di Torino**, ad alcune varietà di riso italiano registrano corrisponde un basso indice glicemico.

L'indagine rappresenta la più estesa e completa analisi sul riso italiano e i suoi risultati hanno forti implicazioni per determinate categorie di persone, come i diabetici e chi soffre di obesità, che finalmente potranno rivoluzionare la loro dieta, reintroducendo questo versatile alimento.

Lo studio ha evidenziato che alcune varietà di riso hanno un valore di indice glicemico che varia da 49 a 92, una media pari a 66,8 che **colloca il riso italiano in linea con gli altri cereali**: per fare

alcuni esempi sulla base dei valori di riferimento dell'**Organizzazione mondiale della Sanità**, un basso indice glicemico è minore di 55, un medio indice glicemico oscilla tra 56-69, un alto indice glicemico è maggiore di 70. Inoltre due varietà di risi italiani, già in coltivazione, **Selenio e Argo**, hanno un valore di indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5, valori straordinari se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero, parametro usato come riferimento.

La scoperta ha risvolti importanti perché consente di correggere e integrare il programma nutrizionale anche di **chi soffre di obesità, di sindrome metabolica, di una condizione di pre-diabete e in generale di chi vuole seguire una dieta sana.**

“Il riso è un prodotto sano, indicato per tutti e per la prima volta abbiamo a disposizione un lavoro scientifico che lo dimostra – ha commentato **Paolo Carrà**, presidente di Ente nazionale Risi. “Il riso lavorato, da sempre viene ritenuto un alimento ad alto indice glicemico e quindi da consumare raramente e con cautela da parte dei diabetici. Questa ricerca sfata questo mito negativo. Mette in evidenza inoltre come anche 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”.

Rivolgendo l'attenzione al metodo di coltivazione, si scopre anche che il riso è una coltura sostenibile. “Le moderne tecniche agronomiche – ha dichiarato **Carrà** – permettono di coltivare il riso sempre più nel rispetto dell'ambiente. Un paesaggio che proprio in questi giorni si sta trasformando in quello che noi chiamiamo il ‘mare a quadretti’. Ricordo che il sistema di irrigazione delle risaie 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. Infine, aspetto non da poco, Carnaroli Classico e Selenio sono varietà oggi ampiamente coltivate”.

Il valore della ricerca viene spiegata dalla professoressa **Mariangela Rondanelli** dell'Università di Pavia: “Lo scopo di questo nostro studio è stato quello di valutare l'indice glicemico e l'amilosio di 25 varietà di riso Japonica. Abbiamo quindi coinvolto dieci volontari sani e non fumatori, che tra giugno 2021 e marzo 2022 sono stati sottoposti a regolari misurazioni per valutare la risposta glicemica, sia con alimenti di riferimento, sia con le qualità di riso. I risultati hanno dimostrato per la prima volta che all'aumentare del contenuto di amilosio, l'indice glicemico diminuisce. Da qui, la classificazione delle 25 cultivar di riso Japonica in base alla risposta glicemica bassa, media ed elevata, con conclusioni che aprono la strada a nuovi approcci nutrizionali. Le due varietà, Selenio e Argo, che sono rientrate nel range più basso, sono adatte a soggetti sia con diabete conclamato, sia con uno stato di glicemia a digiuno alterato, condizione che predispone alla malattia diabetica. La variante Carnaroli Classico, ampiamente diffusa, presenta un indice glicemico medio”.

L'Ente nazionale Risi ha coinvolto anche il Politecnico di Torino che ha condotto un'altra ricerca che permesso di capire che la struttura interna del granello di ogni varietà di riso è specifica e legata a fattori genetici ereditabili.

“Le analisi al microscopio – ha spiegato il professore **Francesco Savorani** del Politecnico di Torino – hanno evidenziato che la disposizione dei granuli di amido nonché le loro caratteristiche morfologiche, cioè forma, dimensione e compattezza, possono creare o meno degli spazi vuoti nel chicco e che il rapporto tra questi ed il volume occupato è differente tra una varietà e l'altra. Ed è proprio questo rapporto, chiamato porosità percentuale, a determinare la propensione del riso, durante la cottura, ad assorbire l'acqua e i condimenti e a rendere la preparazione finale un alimento nutriente, completo e gustoso”.

Dallo studio è emerso inoltre che **la porosità percentuale è differente tra varietà italiane e straniere**: queste ultime, così come quelle di nuova costituzione, hanno prevalentemente una struttura compatta, mentre le varietà nostrane sono in genere più porose.

“Il nostro riso è un prodotto d’eccellenza, unico e identitario, grazie alla straordinaria qualità del granello – ha concluso il genetista **Filip Haxhari**, breeder di Ente nazionale Risi. “Ora, l’obiettivo è di ottenere il granello perfetto”.



Vanessa Pompili

InfoImpresa

InfoImpresa è la rivista cartacea mensile dell’Unsic, Unione nazionale sindacale imprenditori e coltivatori, organizzazione datoriale attiva dal 1996 e ramificata in oltre tremila uffici in tutta Italia, tra Caf, Patronati, Caa, ecc.

La rivista, oltre a raggiungere gli uffici Unsic a livello nazionale, viene inviata per abbonamento postale ad opinion leader, aziende e redazioni giornalistiche. Inoltre il pdf del giornale è scaricabile da numerosi siti.

Menu

Contatti

Sede nazionale:

Via Angelo Bargonì, 78 – 00153 Roma
(Trastevere).

Tel. 06-58333803

Fax. 06-5817414.

Mail: ufficiocomunicazione@unsic.it

Ufficio di corrispondenza: Milano

Note legali

InfoImpresa – Registrazione al Tribunale di Roma n. 76 del 5 marzo 2003.

Direttore responsabile: Domenico Mamone.

Redazione: Via Angelo Bargonì 78 – 00153 Roma (6° piano). Tel. 06.58.333.803

I contenuti del presente sito sono protetti ai sensi della normativa sul diritto d’autore.

L’Unsic non assume responsabilità per eventuali problemi generati da link indicati negli articoli, forniti come servizio.

[Privacy Policy](#) [Cookie Policy](#)