

## Un chicco di riso contro il diabete

00592

pagina  
**4**

CRISTINA GAMBINI

# Un chicco di riso contro il diabete

CRISTINA GAMBINI

Il riso è il cereale più diffusamente consumato, più ancora del pane. Costituisce approssimativamente il 20% delle calorie consumate dalla popolazione globale. Ma non tutti sanno che è un bene molto prezioso, non solo come genere alimentare, ma anche per la salute, soprattutto per le persone che soffrono di diabete. L'analisi, infatti, della struttura interna dei granelli di riso mediante microscopia elettronica ha evidenziato una correlazione tra la morfologia del riso e le sue proprietà alimentari, compreso l'indice glicemico risultato molto basso.

Uno studio condotto dall'Università di Pavia in collaborazione con il Politecnico di Torino ha dimostrato che alcune varietà di riso italiano hanno proprio questa caratteristica, rendendole adatte a una dieta per chi ha il diabete. In un recente studio relativo alla misurazione dell'indice glicemico, pubblicato sulla rivista scientifica Starch del gruppo Wiley, sono stati coinvolti dieci volontari sani e non fumatori. "Il nostro scopo è stato quello di valutare l'Indice Glicemico e l'Amiloso di 25 varietà di riso Japonica - ha spiegato

Mariangela Rondanelli Professore Associato in Scienze e Tecniche Dietetiche all'Università di Pavia -. Tra giugno 2021 e marzo 2022 i dieci volontari 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 che all'aumentare del contenuto di amiloso, 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".

Per questo l'Ente Nazionale Risi (ente pubblico economico sottoposto alla vigilanza del **Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste**) ha sviluppato un progetto ambizioso negli

ultimi anni nell'ambito della ricerca genetica, con notevoli passi avanti nel complesso lavoro di selezione genetica.

L'obiettivo principale è la creazione di varietà di riso adatte per una risicoltura sostenibile e in grado di soddisfare le esigenze dei coltivatori e dell'industria. In questo modo, si mira a offrire ai consumatori un alimento sostenibile, delizioso e altamente salutare con l'obiettivo di ottenere il chicco perfetto.

Nel periodo 2020-2021, la produzione mondiale di riso ha superato le 775 milioni di tonnellate e l'Italia si posiziona come il principale produttore europeo, con una superficie di coltivazione di riso di 234 mila ettari, 4.265 aziende risicole e 100 industrie risiere. La produzione italiana ammonta a 1,46 milioni di tonnellate, generando un fatturato annuale di circa 1 miliardo di euro.

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - L.1744 - T.1744



Superficie 37 %