



Indice glicemico, quello di alcune varietà di riso italiano è ok


Per lo studio di Università di Pavia e Politecnico di Torino il riso può essere inserito in diete di chi soffre di obesità, sindrome metabolica e diabete



(<https://www.foodandtec.com/index.php>)

Notizie dal mondo agroalimentare:
prodotti, mercati, tecnologie, processi di filiera


rubriche


speciali
(<https://www.foodandtec.com/speciali>)


e-books
(<https://www.foodandtec.com/e-books/>)


cerca

Gli inaspettati risultati della più estesa e completa indagine su alcune varietà di riso italiano scardinano alcune credenze e, potenzialmente, anche alcune radicate abitudini alimentari, oltre a poter cambiare la dieta di chi soffre di diabete. Per la prima volta, infatti, è stato dimostrato 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 di OMS, basso indice glicemico <55, medio indice glicemico 56-69, alto indice glicemico >70.

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 importanti se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero, parametro usato come riferimento.

Si tratta di una scoperta che può correggere 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 progetto di ricerca è stato realizzato grazie a studi finanziati dall'Ente Nazionale Risi in collaborazione con l'Università di Pavia e il Politecnico di Torino.

"Il riso lavorato - afferma Paolo Carrà, Presidente di Ente Nazionale Risi - 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".

La ricerca: salute e gusto

L'indice glicemico è un sistema di valutazione che viene utilizzato solo per i cibi che contengono carboidrati, come il riso per l'appunto. Quelli con un alto indice glicemico contengono glucidi che hanno la capacità di rendere l'alimento metabolizzabile più velocemente con un aumento della glicemia.

"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 - spiega Mariangela Rondanelli dell'Università di Pavia - 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".

Questo è il primo studio così ampio ed è la prima volta che una ricerca scientifica va a valutare l'indice glicemico di una così grande varietà di risi italiani.

Un altro studio, altrettanto innovativo, ha permesso per la prima volta di mettere a punto un vero e proprio identikit del chicco di riso per disvelare e misurare i caratteri morfologici dei granuli di amido presenti nella struttura interna dei chicchi di diverse varietà di riso italiane ed estere, al fine di valutarne la relazione con le proprietà organolettiche nelle preparazioni alimentari e stabilire un'eventuale correlazione fra la conformazione della struttura interna ed indice glicemico.

"Le analisi al microscopio - chiarisce 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".

I ricercatori hanno evidenziato 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.

"Questi due studi - ha spiegato Filip Haxhari, Breeder di Ente Nazionale Risi - fanno parte di un progetto che l'Ente sta sviluppando da alcuni anni nell'ambito della ricerca genetica con l'obiettivo di creare varietà di riso adatte ad una risicoltura sostenibile e capaci di soddisfare le esigenze di coltivatori e industria".

Photo by ImageParty

RIPRODUZIONE RISERVATA ©Copyright FOOD&TEC

Condividi su:

pubblicato in:

salute (.../notizie/salute-e-benessere)

leggi anche



Siccità: le aziende del riso si affidano alla sperimentazione