



Dieta sana, nuovi dati sull'indice glicemico del riso italiano

🕒 15 Maggio 2023 📁 Nutrizione

L'indice glicemico dei carboidrati è un valore di riferimento per i regimi alimentari delle persone con diabete e ha un ruolo importante anche nell'ambito di una dieta sana, che ha tra i suoi obiettivi la prevenzione dell'iperglicemia. Il riso è generalmente classificato tra gli alimenti ad alto indice glicemico e quindi considerato tra gli alimenti da limitare per i diabetici e le persone a rischio di iperglicemia. Nuovi dati, che vengono da una ricerca italiana, modificano, almeno in parte, lo scenario.

Diverse varietà di riso hanno un indice glicemico medio o basso

Una ricerca dell'Università di Pavia rivela infatti che alcune tra le varietà di riso più utilizzate in cucina (tra cui il Carnaroli) hanno in realtà un indice glicemico medio,

mentre in altre varietà l'indice glicemico è addirittura basso.

La ricerca dell'Università di Pavia, insieme ad un altro studio del Politecnico di Pavia, è stata promossa dall'Ente Nazionale Risi, in un progetto che mira a conoscere meglio le caratteristiche genetiche e le proprietà nutrizionali del riso prodotto in Italia.

Per quanto riguarda l'indice glicemico, i ricercatori pavesi lo hanno misurato in 10 volontari sani dopo l'assunzione di glucosio come alimento standard, e del riso con misurazioni della glicemia eseguite sette volte nell'arco di 120 minuti.

Il risultato è che alcune varietà di riso italiane, fra cui Carnaroli Classico, hanno un indice glicemico medio di 66,8 (il pane bianco ha un indice di 70). Inoltre due varietà di risi italiani (Selenio e Argo), hanno un indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5, tale da consentirne l'inserimento in diete e programmi nutrizionali di persone che soffrono di obesità, sindrome metabolica e diabete.

Mariangela Rondanelli, professore associato in Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate all'Università di Pavia spiega:

abbiamo 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'analisi morfologica dei chicchi di riso

L'Ente Nazionale Risi ha promosso anche un'altra ricerca, svolta dal Politecnico di Torino con l'obiettivo 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

Filip Haxhari, breeder di Ente Nazionale Risi commenta

questi due studi fanno parte di un progetto più ambizioso che l'Ente sta sviluppando da alcuni anni nell'ambito della ricerca genetica e ci hanno permesso di fare un salto in avanti nel complesso lavoro di selezione genetica, il cui obiettivo è la creazione di varietà di riso adatte ad una risicoltura sostenibile e capaci di soddisfare le esigenze di coltivatori e industria. In questo modo possiamo offrire ai consumatori un alimento sostenibile, gustoso e molto sano.”