

Contrordine: il riso italiano indicato nei diabetici

✉ [\(/component/mailto/?tmpl=component&template=sj_time&link=7fb6196bf511af4944df301483d526624404748c\)](/component/mailto/?tmpl=component&template=sj_time&link=7fb6196bf511af4944df301483d526624404748c)

15 Maggio 2023



[\(/media/k2/items/cache/d56e0foe5b1f2c75b0798bb2bo4e9od_XL.jpg?t=1684140807\)](/media/k2/items/cache/d56e0foe5b1f2c75b0798bb2bo4e9od_XL.jpg?t=1684140807)

Il riso lavorato, da sempre viene ritenuto un alimento ad **alto indice glicemico**, da consumare raramente e con cautela da parte dei **diabetici**. Due nuove ricerche, però, volute da Ente nazionale Risi, svolte da Università di Pavia e Politecnico di Torino, sono destinate a cambiare questo paradigma.

Se ne è parlato a Milano, nel corso di un evento che ha messo in evidenza come alcune varietà di riso possano rientrare a pieno titolo in una dieta alimentare con un carico glicemico idoneo per coloro chi presenta una patologia iperglicemica. Per la prima volta, infatti, è stato dimostrato che alcune di esse 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. 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, numeri importanti se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero, parametro usato come riferimento.

“Lo scopo del nostro studio è stato quello di valutare l’indice glicemico e l’amilosio di 25 varietà di riso Japonica”, racconta **Mariangela Rondanelli**, dell’Università di Pavia. “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’altro studio, altrettanto innovativo, ha permesso per la prima volta di mettere a punto un vero e proprio **identikit del chicco di riso**. L’obiettivo? 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.

“Il nostro contributo ha permesso di capire che la struttura interna del granello di ogni varietà di riso è specifica e legata a fattori genetici ereditabili”, chiarisce **Francesco Savorani**, del Politecnico di Torino. “Le analisi al microscopio 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”.

Non solo. 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**. “Gli straordinari risultati che abbiamo ottenuto non sono il punto di arrivo, bensì il punto di partenza della nostra ricerca genetica”, sottolinea **Filip Haxhari, Breeder**, di Ente nazionale risi. “Questi due studi fanno parte di un progetto più ambizioso che l’Ente sta sviluppando da alcuni anni 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 a 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. Il nostro riso è un prodotto d'eccellenza, unico e identitario, grazie alla straordinaria qualità del granello. Ora, l'obiettivo è di ottenere il **granello perfetto**". (n.m.)

Per ulteriori informazioni:

Pietro Pierangeli: pietro@honboard.com (mailto:pietro@honboard.com) - Tel: +39 346 9533365

Marianna Cerina: marianna@honboard.com (mailto:marianna@honboard.com) - Tel: +39 342 3650129

Condividi

Tweet

 Share

Articoli correlati (da tag)

- [Controllo glicemico e insulino-resistenza: ruolo dei semi di lino \(/focus/item/2463-controllo-glicemico-e-insulino-resistenza-ruolo-dei-semi-di-lino\)](/focus/item/2463-controllo-glicemico-e-insulino-resistenza-ruolo-dei-semi-di-lino)
- [LopiGlik, per il controllo di colesterolo e glicemia \(/dalle-aziende/item/2394-lopiglik-per-il-controllo-di-colesterolo-e-glicemia\)](/dalle-aziende/item/2394-lopiglik-per-il-controllo-di-colesterolo-e-glicemia)
- [Semaglutide off label per dimagrire: rischio carenze sul mercato per i diabetici \(/mercato/item/2390-semaglutide-off-label-per-dimagrire-rischio-carenze-sul-mercato-per-i-diabetici\)](/mercato/item/2390-semaglutide-off-label-per-dimagrire-rischio-carenze-sul-mercato-per-i-diabetici)
- [Gli effetti del magnesio e diabete \(/attualita/item/2363-gli-effetti-del-magnesio-e-diabete\)](/attualita/item/2363-gli-effetti-del-magnesio-e-diabete)



Nutrienti e Supplementi - Registrazione al Tribunale di Milano n 54 del 27/2/2019 - Copyright © 2022 iFarma Editore - Partita

I.V.A. 05686860965

Chi Siamo (<http://www.nutrientisupplementi.it/index.php/chi-siamo>) - Privacy Policy

(<http://www.nutrientisupplementi.it/index.php/privacy-policy>)

Area Riservata (<http://www.nutrientisupplementi.it/index.php/login>)