

Il riso che non ti aspetti, ovvero perché il riso italiano di qualità è ideale per le diete dei diabetici

Uno studio condotto da Ente Nazionale Risi con l'Università di Pavia e il Politecnico di Torino dimostra che alcune varietà di riso italiano presentano un indice glicemico basso, soddisfacendo specifiche esigenze alimentari. I dettagli nel nostro articolo

16-05-2023

a cura di **Identità Golose**



Lo scorso martedì 9 aprile a *Identità Golose Milano* si è svolta la conferenza *Il Riso che non ti aspetti* (ve ne abbiamo parlato qui (<https://www.identitagolose.it/sito/it/112/33414/news/il-riso-che-non-ti-aspetti.html>)) per diffondere i sorprendenti risultati della ricerca condotta da Ente Nazionale Risi (http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx) in collaborazione con l'Università degli Studi di Pavia (<https://web.unipv.it/>) e con il Politecnico di Torino (<https://www.polito.it/>)

Lo consumiamo in tutte le salse, proponendolo nelle più svariate preparazioni: dal più classico risotto a fresche, nelle minestre, in bianco o come contorno da accostare a piatti esotici, come un buon curry. Sì, stiamo parlando del riso, uno degli ingredienti più amati in primo luogo dagli chef vuoi per la sua versatilità, vuoi per la piacevolezza che apporta al palato con la sua consistenza, ma anche da tutti gli italiani, che lo utilizzano in numerose ricette della tradizione, fino ad essere un pressoché un immancabile elemento nella nostra dispensa.



Ebbene, oggi supereremo le sole frontiere del gusto per scoprire che nei suoi preziosi chicchi, in specifiche varietà, il riso italiano di qualità rappresenta anche un immenso patrimonio di benessere. Ci spieghiamo meglio. Pochi giorni fa, ha avuto luogo presso l'Hub di *Identità Golose*, in Via Romagnosi, la conferenza *Il riso che non ti aspetti*, nel corso della quale sono stati presentati i dati dello studio condotto da Ente Nazionale Risi (http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx) in collaborazione con l'Università di Pavia (http://www.enterisi.it/servizi/notizie/notizie_homepage.aspx) e con il Politecnico di Torino (<https://www.polito.it/>): ebbene, stando a quanto riportato, ne risulta la salubrità del riso italiano e, in particolare, la sua compatibilità con le diete di persone affette da diabete che, da ora in avanti, potranno essere finalmente rinnovate. E questo mettendo a fuoco un valore che diventa il perno e la chiave di volta dell'intera ricerca, vale a dire l'*indice glicemico*.

Consideriamo che in Italia esistono circa 25 varietà di riso, conservate dall'Ente secondo una metodologia consolidata e standardizzata, quindi Arborio, Argo, Baldo, Carnaroli, Castelmochi, CL12, CL18, CL35, CL71, CL388, CRLB1, Duilio, Elio, Iarim, Lince, Padano, Puma, S. Andrea, Selenio, Tiberio, Valente e le nuove linee di riso in fase di selezione: Enr18126, Enr18215, Enr18328 e Enr18433. Proprio queste varietà sono state l'oggetto della ricerca; più precisamente, sono stati considerati campioni di riso bianco, prodotti nella medesima annata, nella stessa località e poi essiccati fino a raggiungere un livello di umidità inferiore al 14%; infine, tutti questi chicchi presentavano un medesimo grado di uniformità del chicco.



Caratteristica, quest'ultima che determina la scelta di una data qualità a seconda della preparazione desiderata: in poche parole, i chicchi più porosi risultano ideali per ricette che prevedono una fase di mantecatura, mentre quelli più compatti sono ideali per interpretazioni più asciutte, come un'insalata di riso. Più specificamente, la ricerca si è concentrata sulla misurazione dei caratteri morfologici dei granuli di amido presenti nella struttura interna dei chicchi, al fine di valutarne la relazione con le proprietà organolettiche nelle preparazioni alimentari, perché ciascun chicco ha una forma, una dimensione e una compattezza tali da creare o meno degli spazi vuoti nel chicco.



ANALISI STATISTICA



I valori di riferimento dell'indice glicemico secondo l'[Organizzazione Mondiale della Sanità](https://www.who.int/) (<https://www.who.int/>).

Il tutto nell'ottica di «stabilire un'eventuale correlazione fra la conformazione della struttura interna del chicco e l'indice glicemico», come spiega il professor **Francesco Savorani** del [Politecnico di Torino](https://www.polito.it/) (<https://www.polito.it/>). Ma entriamo nello specifico: sulla base dei valori di riferimento dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità](https://www.who.int/) (<https://www.who.int/>), parliamo di *alimenti a basso indice glicemico* quando quest'ultimo mantiene un valore inferiore a 55, medio se è compreso tra 56 e 69, mentre un indice glicemico alto ha un valore superiore a 70. Ora, mediamente, le varietà di riso italiano di qualità sono caratterizzati da un valore medio, dal momento che il loro indice glicemico si aggira attorno a una media di 66.8, mentre il picco massimo è pari a 92 (tra le varietà dall'indice glicemico più alto, figura per esempio l'Arborio). Ma esistono ben due varietà di risi italiani, ossia il *Selenio* e l'*Argo* - peraltro già in coltivazione attualmente - che vantano, invece, un indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5, valori straordinari se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero!

Ecco che, allora, non solo i diabetici, ma anche tutti coloro che soffrono condizioni prediabetiche, di obesità, di sindrome metabolica, o comunque chiunque voglia seguire uno stile di vita sano ed equilibrato può consumare riso a basso indice glicemico senza temere di recare danni al proprio organismo. Altroché. Promuovere un maggiore consumo di riso di qualità - conditio sine qua non dell'intero discorso - vuol dire anche sostenere un modello di coltivazione perfettamente in linea con il benessere dell'ambiente grazie a un uso accorto delle risorse idriche, o se

vogliamo a un “ri-uso”, dal momento che grazie alle più moderne tecniche agronomiche, il sistema di irrigazione delle risaie consente di riutilizzare fino a 2,5 volte la stessa acqua, che passa da una camera di risaia all'altra prima di arrivare al fiume.



Insomma, il riso italiano di qualità è davvero un alimento del futuro: sano, adatto a specifiche esigenze alimentari e sostenibile.

Nei prossimi giorni vi sveleremo i segreti per realizzare un risotto goloso e al contempo perfettamente in equilibrio dal punto di vista nutrizionale... e del gusto.

(<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.identitagolose.it%2Fsito%2Fit%2F44%2F33442%2Friso-che-non-ti-aspetti-ovvero-perche-il-riso-italiano-di-qualita-e-ideale-per-le-diete-dei-diabetici.html&title=Da%20il%20nostro%20report%20della%20conferenza%20stampa%20il%20Riso%20che%20non%20ti%20aspetti>)
(/#facebook) (/#twitter)

Identità Web S.r.l, con sede in Milano, Corso Magenta 46, P.IVA 07845670962, email info@identitaweb.it, è proprietaria, ideatrice e sviluppatrice della piattaforma internet di cui al sito www.identitagolose.it ed è editrice della testata giornalistica "Identità Golose Web -", registrazione Tribunale di Milano n. 32 del 31 gennaio 2018, Direttore Responsabile: Paolo Marchi

