



ALIMENTAZIONE, DIABETOLOGIA, VIDEO 2 min. di lettura

Il riso italiano è un alimento salutare anche per i diabetici

Marco Strambi
17/05/2023



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 **“rivoluzionare” 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 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, valori straordinari se paragonati al 70 del pane bianco e al 100 dello zucchero, parametro usato come riferimento.

Si tratta di una scoperta inattesa che permette di **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 è un prodotto sano, indicato per tutti e per la prima volta abbiamo a disposizione un lavoro scientifico che lo dimostra», interviene **Paolo Carrà**, Presidente di Ente Nazionale Risi. «Il riso lavorato, 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».

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», racconta **Mariangela Rondanelli** dell'Università di Pavia. «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». I vantaggi parlano da sé: **Selenio e Argo rappresentano una strategia in più per un trattamento dietetico precoce**, al fine di arrestare o perlomeno rallentare la malattia quando non è ancora conclamata, e per la prevenzione delle ipoglicemie in chi ha già il diabete, situazione che aumenta il rischio di complicanze.

Nel video:

Mariangela RONDANELLI

Professore in Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate Facoltà di Medicina e Chirurgia Università di Pavia

alimentazione

alimentazione sana

benessere

dieta riso

il riso è sano

medicina

riso

riso Argo

riso e diabete

riso italiano

riso Selenio

Salute

varietà di riso italiane



ARTICOLO PRECEDENTE



NEWS, ONCOLOGIA

Vela-terapia per le persone con un tumore del sangue

17/05/2023

ARTICOLO SUCCESSIVO

LE NOTIZIE DAL MONDO

In che modo il BMI nel tempo influisce sul rischio di cancro gastrointestinale

19/05/2023

Le notizie dal mondo

L'esercizio fisico sembra proteggere da una grave emorragia cerebrale

25/05/2023 1 min. di lettura

Il rischio di cancro al colon quadruplica entro un anno dall'appendicite

25/05/2023 1 min. di lettura

Categorie

Seleziona una categoria