



I più giovani preferiscono il riso come ingrediente del sushi, ma risotti e minestre vanno sempre molto forte

Il riso, tesoro a chicchi fa bene alla salute e aiuta anche chi pratica sport

CASTELLO D'AGOGNA

Il riso è ingrediente fondamentale di una sana alimentazione, al centro di mode e tendenze in cucina anche tra i giovani, imprescindibile per chi fa sport. È il risultato della ricerca "Italiani, benessere e riso", coordinata dall'Osservatorio nazionale sul consumo di riso in Italia e dall'Ente nazionale risi, e condotta nell'agosto scorso

dall'istituto AstraRicerche su un campione della popolazione italiana fra i 18 e i 74 anni. L'indagine è stata presentata al recente G7 Agricoltura e pesca di Siracusa, alla presenza, fra gli altri, di Patrizio La Pietra, sottosegretario dell'Agricoltura, e di Natalia Bobba, presidente dell'Ente nazionale risi. Lo studio esplora l'attuale percezione del benessere fisico e mentale in Italia, e le scelte

che gli italiani compiono quotidianamente per migliorare questo stato, con un focus sul ruolo dell'alimentazione. «Sarebbe sbagliato – spiegano Patrizia Martello, sociologa dei consumi e docente di Ricerca sociale alle Università di Milano e Venezia, e Cosimo Finzi, direttore di AstraRicerche – pensare che il cereale bianco significhi solo risotto. I giovani lo apprezzano soprattutto nel

LE VARIANTI

È un integratore si usa pure come cosmetico

Salute e benessere: le ottime proprietà rendono il riso un ingrediente perfetto anche per gli integratori alimentari. Il 59,8% degli intervistati sa che esistono, specialmente tra le fasce più giovani della popolazione, e il 21,5% li ha consumati o li consuma attualmente. I principali canali di acquisto sono i supermercati (28,2%), la farmacia (24,1%) e i negozi di alimenti naturali o biologici (20,7%); soltanto il 13,8% li acquista in rete. Gli italiani, inoltre, apprezzano molto il contributo che il riso sa dare per la bellezza. Uno su due (49,1%) sa che esistono i cosmetici a base di riso, uno su quattro li ha provati e un 15% li usa attualmente.

sushi e nel pokè. Chi fa sport sa bene che esistono integratori a base di riso e, per il settore bellezza, le creme sono in forte ascesa. Questo universo di consumi garantisce un futuro interessante per il cereale, con tendenze e ambiti, potenzialmente molto positivi, ancora da esplorare». Fra gli alimenti considerati sani e semplici, con riferimento al legame tra benessere e alimentazione, spicca

il riso, indicato da oltre tre consumatori italiani su quattro come alimento sano (77,5%) e con molteplici proprietà benefiche: leggero, digeribile (78,6%) e grazie agli elementi nutritivi e alle sostanze che contiene (71,2%) contribuisce al benessere mentale perché nelle sue varie preparazioni (risotto, insalata di riso, suppli, sushi/sashimi) mette buonumore e allegria (66,8%), e perché lo si associa a ricordi positivi della vita (54,5%). Facilmente digeribile per l'83,5% degli intervistati, contribuisce al benessere di chi fa attività fisica o sportiva (79,8%). La ricerca ha poi evidenziato come il riso sia un alimento che fa stabilmente parte dell'alimentazione degli italiani, ma che viene consumato dai più giovani anche in altre forme e preparazioni rispetto alle ricette della tradizione. Se la ricetta regina, scelta dal 70,3% degli intervistati, è il risotto, le preferenze per le altre preparazioni oscillano a seconda delle fasce d'età: le insalate di riso (58,8%) vengono scelte sempre più al crescere dell'età, mentre sushi e poke raccolgono il massimo gradimento fra i 18-29enni. Seguono, distaccati, riso bollito semplice (37,6%), minestra di riso (22,7%), piatti unici come paella (19,3%), riso alla cantonese (17,7%) e sostituti del pane (17%). Si consuma soprattutto a casa: il 44,9% almeno una volta alla settimana, in particolare tra le fasce d'età più avanzata, mentre il 43,1% lo mangia almeno una volta al mese. Solo il 12% lo consuma meno frequentemente o mai. —

UMBERTO DE AGOSTINO