



IL RISO ITALIANO PASSA L'ESAME DELL'INDICE GLICEMICO

L'INDICE glicemico è la misura di quanto i cibi, che contengono carboidrati, facciano innalzare la glicemia una volta metabolizzati. Una caratteristica che rende alcuni alimenti, come lo zucchero, incompatibili con alcune patologie, una su tutte il diabete. Una ricerca, promossa da Ente Nazionale Risi, in collaborazione con l'Università di Pavia e Politecni-

co di Torino, scardina alcune credenze e stereotipi sul riso e in particolare su alcune varietà autoctone italiane. Lo studio, presentato a Identità Milano e pubblicato sulla rivista scientifica "Starch", ha evidenziato come alcune varietà di riso italiane, fra queste il popolare Carnaroli Classico, possiedono, in media, un indice glicemico medio pari a 66,8 (il riferimento di scala è lo zucchero che vale 100), in linea con gli altri cereali e su valori simili a quelli del pane bianco che ha un valore pari a 70.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



194021