



Talk “Il Riso fa Bene” Scienziati, nutrizionisti e sportivi: l’importanza del riso per il benessere delle persone e degli atleti

Tra i relatori Natale Gentile, nutrizionista dell’Inter e della nazionale femminile, Mariangela Rondanelli dell’Università di Pavia e Ivanov Tsvetelin, preparatore atletico Verona Volley

“Il riso è un alimento perfetto per l’atleta perché si sposa con la pratica agonistica”. Questo uno dei temi del talk “Il riso fa bene”, che si è tenuto **martedì 19 settembre**, al **Palariso Zanotto di Isola della Scala**, in occasione della 55esima edizione della Fiera del Riso. Un evento in cui professionisti del mondo scientifico, sportivo e dell’alimentazione hanno illustrato i benefici del riso ad una platea di giovani studenti.

L’incontro è stato organizzato da **Ente Fiera Isola della Scala**, **Ente Nazionale Risi** e **Consorzio Tutela Nano Vialone Veronese Igp** per rendere noti gli importanti risultati di una recente ricerca scientifica realizzata da un team di scienziati delle **Università di Pavia** e del **Politecnico di Torino** e voluta dall’Ente Nazionale Risi. Il basso valore glicemico di alcune varietà di riso rende l’alimento prezioso per la dieta quotidiana e, grazie alle sue qualità nutrizionali, è importante per la resa sportiva.

Roberto Magnaghi, direttore dell’Ente Nazionale Risi, ha aperto il talk con un focus legato all’evoluzione del mercato del riso in relazione a diversi indicatori, uno su tutti il benessere del consumatore. “Dalla ricerca è emerso che il riso italiano ha alcune varietà che hanno indice glicemico molto basso, che non fanno bene soltanto ai diabetici ma a tutti i cittadini, che possono godere di un alimento che fa bene alla salute. Gli sportivi attraggono i giovani, che hanno bisogno di conoscere quali sono i valori del riso italiano” ha detto Magnaghi, che ha poi aggiunto: “Molti chef hanno nobilitato in televisione il riso da prodotto povero a prodotto d’eccellenza, presentandolo nelle forme più varie. Questi chef che portano il riso sulle tavole degli sportivi, con piatti che non sono solo il riso in bianco, ci fa sperare che i giovani possano approcciare questo alimento in modo più consapevole. I giovani sono quelli che consumano meno riso, forse l’errore è quella di non proporglielo nel modo corretto. Chef preparati per una sana alimentazione possono essere il futuro veicolo di promozione del riso italiano”.

Mariangela Rondanelli, professoressa associata in Scienze Tecniche Dietetiche all’Università di Pavia, si è soffermata sui risultati del progetto di ricerca, sottolineando l’importanza del basso valore glicemico di alcune varietà di riso, che lo rendono un alimento adatto sia per gli sportivi sia per la dieta di tutti i giorni, anche per i diabetici: “L’innovazione di questo studio è quella di **essere stati i primi nel mondo a valutare l’indice glicemico** di 25 varietà di riso della sottospecie Japonica. Questa ricerca ha

evidenziato che ci sono 5 varietà di riso a basso indice glicemico, di cui due già coltivate in Italia”.

Anche il nutrizionista **Natale Gentile**, consulente nutrizionale del settore giovanile e della prima squadra femminile dell’**Fc Internazionale Milano**, della **Nazionale italiana di calcio femminile** nonché **docente Alma**, la Scuola Internazionale di Cucina Italiana, ha portato la propria esperienza in campo sportivo per spiegare l’importanza di una dieta varia ed equilibrata. “Possiamo utilizzare la ricchezza di un alimento come il riso in maniera funzionale rispetto all’allenamento. È emerso che esiste una variabilità tra gli indici glicemici dei vari tipi di riso. Bisogna privilegiare nel pre workout quelli a basso indice glicemico che permettono all’atleta di avere un flusso energetico costante, mentre privilegiare quelli ad alto indice glicemico nell’immediato post workout allo scopo di favorire il recupero del glicogeno muscolare che è stato consumato con l’allenamento stesso. È fondamentale variare. La dieta non deve essere percepita come una costrizione ma come uno stile di vita. Il riso è un alimento perfetto per l’atleta perché si sposa con la pratica agonistica”.

Filip Haxhari, breeder e ricercatore dell’Ente Nazionale Risi, ha raccontato le evidenze della Ricerca e sulle relative opportunità: “Gli straordinari risultati che abbiamo ottenuto non sono il punto di arrivo, bensì il punto di partenza della ricerca genetica dell’Ente Nazionale Risi - ha spiegato -. In questo modo possiamo offrire ai consumatori un alimento sostenibile, gustoso e molto sano. Il riso è il carboidrato per eccellenza che fornisce energia in più breve tempo”.

Il preparatore atletico del Verona Volley, **Tsvetelin Ivanov**, ha rivelato che il segreto per mantenere un fisico da atleta professionista è un’alimentazione equilibrata. “Per gli sportivi una corretta alimentazione è la base, perché il fisico è la parte più importante di un atleta. Esistono tre tipi di alimentazione: normale, buona per il benessere, alimentazione performance, cioè un’alimentazione sana nei giusti tempi. In un’alimentazione adeguata mangiare più alimenti salutari non significa mangiare meglio. Serve un equilibrio. La testa dipende molto dalla pancia. Il corpo non rimane mai lo stesso, ma si rinnova sempre e si adatta”.

Francesco Pozzani, consigliere Fipav Veneto, ha spiegato come sia fondamentale inserire il riso anche nella dieta di giovani atleti che ambiscono ai livelli più alti. “Il riso è fondamentale, un alimento che va assolutamente inserito nella dieta dei ragazzi che fanno sport ma in varietà e forme diverse. Bisogna trovare una mediazione tra la tradizione e quello che la scienza ci spiega. Dobbiamo dunque educare i ragazzi ad una corretta alimentazione che si sposi con un buon ciclo di sonno” ha detto il consigliere Fipav Veneto.

