

NUTRIZIONE

Home / Nutrizione

mag 25 2023

Indice glicemico del riso: varietà italiane aprono a nuovo approccio nutrizionale per diabetici

Varietà italiane di riso utili con indice glicemico favorevole aprono a un nuovo approccio nutrizionale per i diabetici. Lo studio italiano

TAGS: INDICE GLICEMICO, CEREALI, DIABETE



L'indice glicemico (GI) è una misura della capacità degli alimenti ricchi di carboidrati di aumentare la glicemia postprandiale. Secondo i valori di riferimento di OMS un basso indice glicemico è inferiore a 55, medio si attesta fra 56 e 69 mentre un alto indice glicemico è un valore superiore a 70 (mentre 100 è l'IG dello zucchero, parametro usato come riferimento). L'IG è un parametro che varia anche in funzione delle tecniche di cottura o della presenza e interazione con

altri ingredienti.

Indice glicemico, analizzate 25 varietà di riso

Per quanto riguarda il riso, la letteratura riporta IG anche molto diversi con valori che, in funzione della varietà, possono variare da 48 a 93; per questo motivo il riso bianco è spesso visto con sospetto nella dieta di chi ha squilibri glicemici.

Numerosi studi hanno fino ad oggi valutato l'IG della varietà Indica. Mentre non sono disponibili dati per quanto riguarda la varietà Japonica. Una ricerca molto estesa finanziata dall'Ente Nazionale Risi e condotta in collaborazione con l'Università di Pavia e il Politecnico di Torino ha analizzato 25 varietà di riso Japonica, tra cui le italiane Arborio, Argo, Baldo, Carnaroli, Padano, S. Andrea e Selenio, per indagare e conoscere meglio il valore dell'indice glicemico e la struttura interna del granello.

L'indice glicemico diminuisce all'aumentare del contenuto di amilosio

Secondo **Mariangela Rondanelli** dell'Università di Pavia, prima firma dello studio pubblicato su Starch (Wiley), i risultati hanno dimostrato per la prima volta che all'aumentare del contenuto di amilosio del chicco, l'indice glicemico diminuisce. Sulla base dei risultati le 25 cultivar di riso Japonica sono state quindi classificate in funzione della risposta glicemica (bassa, media ed elevata), con conclusioni che aprono la strada a "nuovi approcci nutrizionali", ha detto la ricercatrice.

Le varietà con IG superiore a 70 si trovano Baldo, Padano e Arborio. Con l'intermedio, Iarim, Carnaroli, Valente e S. Andrea; mentre con un IG inferiore a 55 sono risultate Selenio e Argo (rispettivamente 49.2 e 50.5);



ACCEDI A MEDIKEY >

Commenta I NOSTRI ARTICOLI! ENTRA NEL FORUM

i nostri Blog



Cosmesi
a cura di Giulia Penazzi



NaturaMedica
a cura di Fabio Firenzoli



Vita da Farmacista
a cura di Rachele Aspesi

Annunci sponsorizzati

RICHIEDI INFORMAZIONI +

IN LIBRERIA

#Comunicare i #vaccini per la #salute pubblica

Scheda Libro >

CONSULTA IL CATALOGO EDIZIONI EDRA >

ANNUNCI

INSERISCI IL TUO ANNUNCIO >

21/05/2023 12:54:59
Hai bisogno di soldi per un progetto?

Vedi tutto l'annuncio >>



varietà - conclude lo studio - adatte sia a persone con diabete conclamato, sia in presenza di uno stato di glicemia a digiuno alterato, condizione che predispone alla malattia diabetica.

Conformazione interna e indice glicemico

La ricerca del Politecnico di Torino ha invece indagato i caratteri morfologici dei granuli di amido presenti nella struttura interna dei chicchi di diverse varietà di riso italiane ed estere, per capire non solo la relazione con le proprietà organolettiche nelle preparazioni alimentari ma anche l'eventuale correlazione fra la conformazione della struttura interna e l'indice glicemico. Lo studio ha chiarito che la struttura interna del granello di ogni varietà di riso è specifica e legata a fattori genetici ereditabili. Al microscopio si è visto che la disposizione dei granuli di amido nonché le loro caratteristiche morfologiche (forma, dimensione e compattezza) possono creare o meno degli spazi vuoti nel chicco e che il rapporto tra questi ed il volume occupato è specifico e diverso per ogni varietà. "Ed è proprio questo rapporto, chiamato porosità percentuale - spiega **Francesco Savorani** del Politecnico di Torino - a determinare la propensione del riso, durante la cottura, ad assorbire l'acqua e i condimenti".

La porosità percentuale inoltre è differente tra varietà italiane e straniere: queste ultime hanno una struttura compatta, mentre le varietà nostrane sono in genere più porose.

Il progetto è solo all'inizio ma i risultati sulle varietà, alcune delle quali già ampiamente coltivate e in uso in Italia come Carnaroli Classico e Selenio, possono aprire la strada ad un nuovo approccio nutrizionale non solo a chi deve controllare il carico glicemico per problemi di iperglicemia e diabete, ma anche di chi soffre di obesità, di sindrome metabolica o di una condizione di pre-diabete.

Francesca De Vecchi

Tecnologa alimentare

Fonte:

Rondanelli e al. Glycemic index and amylose content of twenty-five japonica rice italian cultivar. <https://doi.org/10.1002/star.202300031>



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mi piace 2

Clicca sulla stellina per esprimere il tuo gradimento

(0 VOTI / MEDIA 0) ☆☆☆☆

Interessante

ULTIMI ARTICOLI DELLA SEZIONE

11-05-2023 | Malattia renale, raccomandazioni della Sin su stile di vita sano e dieta adeguata

05-05-2023 | Dieta, linee guida più attente alla sostenibilità ambientale

28-04-2023 | Antibiotici negli allevamenti di animali: Report europeo smentisce rischi da consumo di carne

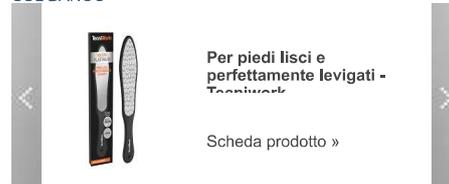
Iscriviti a Farmacista33

avrà in anteprima le notizie del giorno



Nicoloso B. R. - Le responsabilità del farmacista nel sistema farmacia
[vai al download >>](#)

SUL BANCO



I PIÙ LETTI DI NUTRIZIONE

11-05-2023 | Malattia renale, raccomandazioni della Sin su stile di vita sano e dieta adeguata

11-04-2019 | Cioccolato, fondente è meglio. Attenzione alle interazioni con farmaci

11-12-2020 | Ferro: massima attenzione ai sintomi da carenza. Ecco quali

07-06-2013 | Dieta e stile di vita corretto: è la piramide alimentare mediterranea

31-10-2019 | Carenze di Vitamina D negli adolescenti: l'allarme dei pediatri

I PIÙ LETTI DI FARMACISTA33

18-05-2023 | Antibiotici pediatrici, galenica supplisce a carenza di amoxicillina. Ecco le nuove istruzioni per allattamento in farmacia

15-05-2023 | Antibiotici fluorochinoloni. Ema: prescritti fuori raccomandazione. A rischio effetti avversi gravi e irreversibili

23-05-2023 | Ecm e autoformazione, si allargano le attività per ottenere crediti. Le novità per i farmacisti

18-05-2023 | Alluvione Emilia-Romagna. Farmacie inagibili e servizio a rischio. Attivata solidarietà farmacisti verso colleghi e popolazione