

VARIETÀ > UNO STUDIO ITALIANO HA SCOPERTO CHE QUELLI PIGMENTATI CONTENGONO PIÙ FIBRA, FLAVONOIDI E POLIFENOLI OTTIMI PER L'ORGANISMO

Riso rosso o nero, buoni e salutari perché ricchi di anti-ossidanti

Incredibile ma vero: secondo la Coldiretti nel 2016 c'è stata una vera e propria inversione di tendenza sulle tavole degli italiani: sono aumentati del 3% gli acquisti di riso, mentre sono diminuiti quelli di pasta (-1,3%) e quelli di pane (-3%). Il consumo della michetta ha raggiunto il minimo storico con appena 85 grammi a testa al giorno per persona rispetto a 1,1 chili che ogni cittadino portava quotidianamente in tavola ai tempi dell'Unità d'Italia nel 1861. Un cambiamento radicale che, secondo l'associazione, è dovuto al fatto che il riso è considerato un alimento dietetico, ma anche per la varietà del suo utilizzo. Può essere consumato come primo piatto o piatto unico, caldo e freddo, a tavola o come take away. L'Italia - specifica la Coldiretti - è anche il primo produttore europeo di riso per una produzione di 1,58 miliardi di chili.

QUALE SCEGLIERE

Gli italiani da oggi avranno anche un motivo in più per scegliere il riso. Infatti recentemente una ricerca tutta italiana ha scoperto che le varietà di riso nero e rosso (conosciuti anche con il nome di risi pigmentati) svolgono una potente azione antinfiammatoria. La ricerca è stata realizzata dagli esper-

Gli italiani hanno tagliato il consumo di pasta preferendo aumentare le porzioni di riso in tavola

ti dell'Università degli Studi di Milano (in collaborazione con l'Ente Nazionale Risi) ed è stata pubblicata sull'"Universal Journal of Agricultural Research". L'obiettivo dell'analisi dell'università meneghina è stato quello di determinare le caratteristiche nutrizionali e salutistiche dei risi pigmentati italiani, ma anche del riso lavorato bianco, della pula di riso e del riso integrale.

IL COLORE

I ricercatori hanno dimostrato che i risi pigmentati (rosso e nero) contengono una quantità di fibra quattro volte maggiore rispetto a quello bianco. È importante assumere il giusto quantitativo di fibre: gli alimenti che le contengono esercitano un effetto protettivo mettendo al riparo dall'obesità e dal diabete riducendo l'incidenza delle sindromi metaboliche.

Rispetto alla varietà bianca, inoltre, i risi neri e rossi hanno maggiore potere antiossidante,

grazie a un elevato contenuto di flavonoidi (servono per migliorare il funzionamento del fegato) e polifenoli (molecole in grado di proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi). Il riso nero è ancora più importante per la salute del nostro organismo, perché contiene principalmente le antocianine (da alcuni paragonati a un vero e proprio antidoto naturale contro l'invecchiamento); quello rosso, invece, contiene alchiresorcinioli e proantocianine, altre classi di antiossidanti che possono avere una serie di benefici per la salute.



IL RISO VENERE È UTILIZZATO IN MOLTE RICETTE GOURMET

DA SAPERE

Nei banchi frigo l'alternativa dei cibi "light"

Il settore dell'alimentazione, soprattutto l'ambito del "fresco", da diversi anni propone nei banchi frigo versioni "light" dei prodotti più conosciuti.

Un'alternativa sicuramente interessante per chi vuole stare attento alla linea, senza rinunciare al gusto. Che sia light oppure no, il consiglio però è sempre quello di leggere attentamente le etichette degli

ingredienti per comprendere bene come il prodotto è stato preparato e quante calorie contiene.

Informandosi, infatti, una persona può evitare di comprare prodotti con ingredienti ai quali è allergico o intollerante. Oppure quelli da evitare o prediligere a seconda di un regime alimentare adottato (si pensi ai vegetariani, oppure ai vegani).

