



## Riso italiano, superato il test dell'indice glicemico

10 maggio 2023 | 15:55

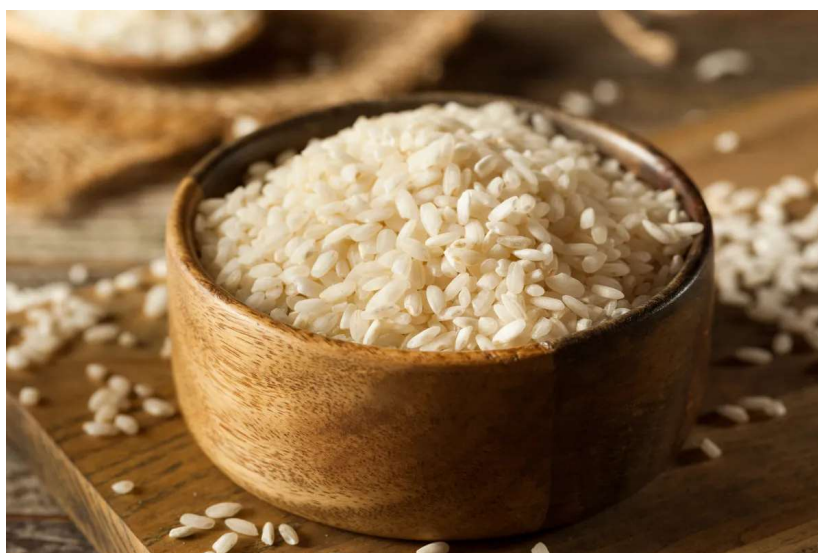
[AGRICOLTURA, CIBO E AMBIENTE](#)

# Riso italiano, superato il test dell'indice glicemico

10 maggio 2023 | 15:55



**C**he cos'è l'indice glicemico? È la misura di quanto i cibi, che contengono carboidrati, faccia innalzare la glicemia una volta metabolizzati. Una caratteristica che rende alcuni alimenti incompatibili con alcune patologie, una su tutte il diabete. E una ricerca dell'Ente Nazionale Risi, in collaborazione con l'Università di Pavia e Politecnico di Torino, scardina alcune credenze e stereotipi sul riso e in particolare su alcune varietà autoctone italiane. Lo studio, presentato a Identità Milano, ha evidenziato come alcune varietà di riso italiane, tra 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.



*Il riso italiano passa l'esame dell'indice glicemico*

In particolare due varietà di risi italiani: Selenio - molto utilizzata per la preparazione del sushi - e Argo, hanno un valore di indice glicemico rispettivamente di 49.2 e 50.5, tale da consentirne l'inserimento in diete e programmi nutrizionali di persone che soffrono di obesità, sindrome metabolica e diabete. «Il riso italiano è un prodotto d'eccellenza, unico e identitario - ha dichiarato Paolo Carrà, presidente di Ente Nazionale Risi - e queste due ricerche ce lo confermano. E ci permettono di porre nuovi obiettivi di sostenibilità per una coltivazione sempre più rispettosa dell'ambiente, senza spreco di acqua e con lo sviluppo di varietà che sappiano adattarsi a lunghi periodi di siccità come quelli con cui, purtroppo, abbiamo dovuto convivere negli ultimi anni».

© Riproduzione riservata

**STAMPA**

[HOME](#) » [TENDENZE e MERCATO](#) » [AGRICOLTURA, CIBO e AMBIENTE](#)  
» [Riso italiano, superato il test dell'indice glicemico - Italia a Tavola](#)



### Articoli più letti



- [Coppa del Mondo del Panettone, 10 pasticceri qualificati a Reggio Calabria](#)
- [Regolarizzare i B&B? Il Tar del Lazio vanifica il lavoro di Governo e alberghi](#)
- [Crisi da fine dining? Per Lucio Pompili la cucina è una sola: quella buona](#)

[CLICCA PER I PRIMI DIECI](#)

