

Sanihelp.it > Dieta > News

Riso: colorato è meglio, lo dice uno studio

di **Roberta Camisasca**
Pubblicato il: 13-12-2017



© Thinkstockphotos

Contenuti correlati

- o **Il riso integrale può contribuire a ridurre l'infiammazione**
- o **Latte, spinaci e mele per un sorriso sano e smagliante**
- o **Gravidanza: le 5 regole d'oro a tavola**

Sanihelp.it - Riso integrale, riso nero e riso rosso sono ricchi di **polifenoli**, composti bioattivi con proprietà antiinfiammatorie che possono contribuire alla prevenzione di malattie croniche. Lo ha stabilito un nuovo studio coordinato dall'Ente Nazionale Risi e realizzato in collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi e il Dipartimento di Bioscienze dell'Università di Milano.

Lo studio, pubblicato quest'anno su *Universal Journal of Agricultural Research*, ha evidenziato (utilizzando un modello cellulare in vitro) come i polifenoli svolgano una potente **azione antiinfiammatoria**, quasi dimezzando i livelli della proteina iNOS, uno dei mediatori dell'infiammazione.

L'**infiammazione cronica** è associata a sovrappeso, obesità e invecchiamento e favorisce malattie croniche come tumori e malattie cardiovascolari. L'assunzione di composti antinfiammatori come i polifenoli contenuti nel riso integrale e, in particolare, nei risi pigmentati, può aiutarci a ridurre il rischio di incorrere nell'infiammazione cronica. Prediligere il consumo di **cereali integrali** aiuta infatti a ridurre l'incidenza non solo di mal: Come preparare il frullato per sostituire i pasti tipo 2. ✕

Tra i cereali, il riso occupa un posto di primaria importanza nella diet ricche di **fibra, minerali, vitamine e composti bioattivi**, come i p importante a livello mondiale. In Italia le vendite di **riso integrale** nel 2016: da 3 a 7,5 milioni di chilogrammi, corrispondenti in valore a 9 i Discount). La superficie coltivata per i soli risi pigmentati è aument: Risi). L'Italia è il maggior produttore europeo di riso per un fatturato

Riso integrale, riso nero e riso rosso sono circa **4 volte più ricchi di** quanto subiscono un minor grado di lavorazione e quindi mantengon riso.

Nello studio è stato visto che **riso rosso e nero** hanno un maggiore potere antiossidante rispetto agli altri tipi di riso, grazie al loro maggiore contenuto in flavonoidi e polifenoli: il riso nero contiene principalmente antocianine (pigmenti viola presenti anche in molta frutta e verdura), quello rosso contiene **alchilresorcinioli** accanto alle pro-antocianidine che ne conferiscono il colore rosso. Anche il riso lavorato o bianco è raccomandato per un'alimentazione sana, grazie alla sua elevata digeribilità, indicato anche per bambini, celiaci e sportivi.

Vredestein Snowtrac 5

Vredestein Snowtrac 5 Nuovo pneumatico invernale 5 stelle Caratteristica Esclusiva tecnologia a lamelle con più lamelle in una varietà di forme, direzioni e profondità di bat...

€ 59,80

Scopri di più

Kleber Citilander

Kleber Citilander - La fiducia tutto l'anno nel tuo SUV ROBUSTEZZA E SICUREZZA Superate gli ostacoli quotidiani in sicurezza La tela carcassa rinforzata del 20 %, rispet...

€ 120,70

Scopri di più

BF Goodrich Urban Terrain T/A

€ 145,60

Scopri di più

Contenuto sponsorizzato da gommadiretto.it



Fonte - Conflitto di Interessi:

Ente Nazionale Risi e Fondazione Umberto Veronesi

© 2017 sanihelp.it. All rights reserved.

VOTA:



3.5 stars / 5

Ti potrebbe interessare:



Tumore rene: sintomi-sentinella dolori addominali e sangue



A Natale si regalano i prodotti alimentari? Poco



7 frasi sulla felicità per ispirarti quando sei giù



5 modi per affrontare lo stress delle feste



Video del Giorno: